

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

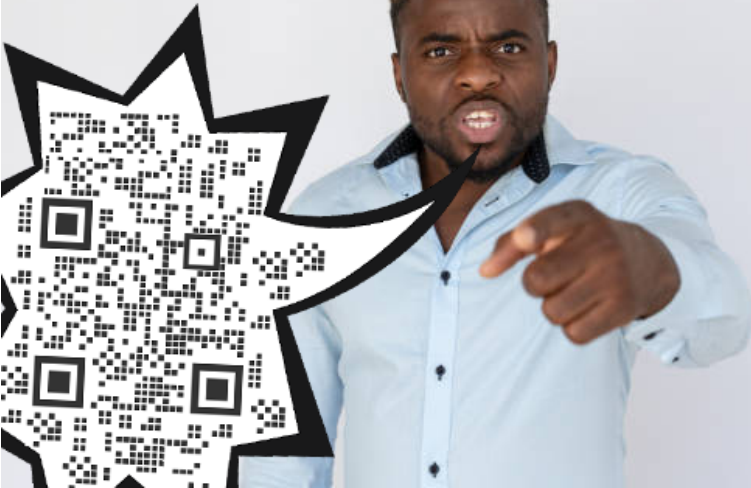
100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

блюд богатых
микроэлементами

SHOUT **IT**
SHARE



Annotation

Микроэлементы — это вещества, которые принимают активное участие в регулировании всех жизненно важных функций организма. Их переизбыток или недостаток вызывает изменения в работе органов и тканей, а это приводит к развитию заболеваний, ухудшению самочувствия и другим негативным явлениям. Кроме того, многие витамины и ферменты не могут функционировать без минералов. Таким образом, недостаток минеральных веществ может вызвать многие заболевания. Кроме этого, они находятся в организме в строго определенном соотношении. Дефицит одного из минералов может нарушить баланс других. Чтобы быть здоровым, человек должен получать нужные элементы и в правильном соотношении. Как это правильно сделать, научит наша книга.

- Ирина Вечерская

- Предисловие

- Микроэлементы и их роль в организме человека

- Железо

- Цинк

- Йод

- Кальций

- Кремний

- Магний

- Медь

- Калий

- Селен

- Фосфор

- Хром

- Кобальт

- Молибден

- Другие микроэлементы

- Полезные рецепты

- Салаты

- Салат из свежих огурцов с любистком

- Салат из яиц и хрена

- Салат из свежих помидоров и огурцов

- Салат весенний

- Салат с зеленью и яйцами

- Салат с редиской и огурцами

- Салат из помидоров и лука

- Салат из яиц и зеленого лука

- Салат зеленый с луком
- Салат из помидоров и яиц
- Салат с рубленой зеленью
- Салат из редиски и яиц
- Салат из редьки и лука
- Салат из редьки со сметаной
- Салат из рыбы с помидорами
- Овощной салат с рыбой
- Салат из копченой рыбы с овощами
- Салат из трески с хреном
- Сельдерей с орехами
- Салат из свежей капусты и чернослива
- Салат яично-яблочный
- Салат из лука-порей
- Салат из брюквы с яблоками
- Салат из сырой моркови с медом и орехами
- Салат из тыквы
- «Селедочный форшмак» из свежей капусты
- Сладкий помидорный салат
- Салат из краснокочанной капусты
- Салат овощной
- Салат сельдерейно-яблочный
- Салат с заправкой
- Салат ассорти
- Салат с мягким домашним сыром
- Салат из кильки
- Рыбный салат с огурцами
- Первые блюда
 - Похлебка из отвара цветной капусты
 - Суп молочный с цветной капустой
 - Суп-пюре из цветной капусты (1 вариант)
 - Суп-пюре из цветной капусты (2 вариант)
 - Суп-пюре из цветной капусты и кабачков
 - Щи свежие
 - Щи летние с яблоками
 - Серые щи
 - Борщ с плавленым сыром
 - Свекольник холодный
 - Свекольник
 - Овощной суп протертый
 - Суп перловый слизистый
 - Суп молочный с тыквой и манной крупой
 - Суп из сушеных фруктов

- Суп из сухофруктов с макаронами
- Суп персиковый с ромашкой
- Суп абрикосовый с ромашкой и яблоками
- Суп яблочно-тыквенный
- Яблочный суп с рисом
- Суп яблочный на отваре шиповника
- Суп из клюквы и яблок
- Суп из ревеня, яблок и клубники
- Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса
- Суп свекольно-сливовый
- Суп морковно-мандариновый
- Суп морковно-яблочный
- Гороховый суп с курагой
- Суп из риса с яблоками и грецкими орехами
- Суп из овсянки с черносливом
- Вторые блюда
 - Бифштекс из отварного мяса с луком
 - Фрикадельки мясные паровые
 - Фрикадельки для бульона или супов
 - Говядина отварная с овощами
 - Шницель из овощей в молочном соусе
 - Запеканка из мяса и картофеля
 - Мясо-капустная запеканка
 - Зразы мясные, фаршированные омлетом
 - Зразы манные с мясом
 - Картофельные крокеты с мясом в омлете
 - Тефтели мясные
 - Зразы из кур с рисом
 - Котлеты из курицы
 - Запеканка из курицы и овощей
 - Вареное мясо с яблоками в молочном соусе
 - Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами
 - Рыбное филе, запеченное с цветной капустой
 - Рыба с овощами
 - Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе
 - Рыбная запеканка
 - Рыбное филе с яблоками
 - Рагу из рыбы
 - Кнели из рыбы
 - Тушеная рыба

- Рыбно-картофельные котлеты
- Шницель из капусты
- Котлеты капустные
- Пюре по-саксонски
- Картофельный «рис»
- Картофель, запеченный со сметаной
- Картофель, запеченный с сыром
- Фаршированный картофель
- Пюре из картофеля с желтком
- Картофельно-капустная запеканка
- Перец, фаршированный овощами
- Перец, запеченный с сыром
- Пюре из цветной капусты
- Пюре из разных овощей
- Тыква запеченная
- Тыква в собственном соку
- Каша из тыквы
- Пудинг из кабачков и яблок
- Рагу по-болгарски
- Гренки с овощами
- Гренки с капустой, тыквой и сыром
- Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками
- Котлеты морковно-яблочные
- Морковная запеканка
- Капуста, тушенная с рисом
- Капуста, тушенная с яйцами и луком
- Цветная капуста с картофельным пюре
- Голубцы гречневые
- Пшеничные котлеты
- Кулеш
- Домашняя лапша
- Макароны с томатным соусом
- Макароны с сыром
- Запеканка из макарон с мясом
- Запеканка из макарон с кабачками
- Сыр жареный
- Сырно-картофельные шарики
- Яичница-глазунья
- Яичница с хлебом
- Яичница с сосисками
- Яичница взбитая
- Яичница с помидором
- Омлет с сыром

- Белковый омлет паровой
- Омлет с пюре из печени
- Каши
 - Овсяная каша по-английски
 - Манная каша
 - Манная каша с морковью
 - Каша гречневая рассыпчатая
 - Каша гречневая пуховая
 - Гречка с луком и шпиком
 - Каша гречневая с цветной капустой и молоком
 - Каша гречневая с кабачками
 - Гречневики
 - Каша перловая
 - Рисовая каша
 - Рисовая запеканка
 - Рисовая каша с яблоками
 - Каша рисовая с фруктами
 - Каша рисовая с тыквой
 - Каша ячневая с тыквой
 - Каша пшенная с тыквой
 - Каша пшенная на молоке с тыквой
- Десерты
 - Творожный десерт с ягодами и фруктами
 - Творожный пудинг
 - Яблоки, фаршированные рисом и изюмом
 - Банановый творог
 - Суфле морковное
 - Морковь с творогом
 - Сырные шарики
 - Кнедли с абрикосами
 - Апельсиновое сливочное масло
 - Творожные кнели
 - Домашний сыр
 - Желе молочное
 - Желе апельсиновое (лимонное)
 - Желе вишневое
 - Желе морковное
 - Домашняя простокваша (I вариант)
 - Домашняя простокваша (II вариант)
 - Варенец
 - Варенец (старинный рецепт)
 - Каймак
- Напитки

- Бананово-молочный напиток
- Молоко с фруктовым соком
- Молочный коктейль
- Кисель молочный
- Кисель из черники
- Кисель из ревеня
- Кисель из сухих фруктов
- Кисель из любых свежих ягод
- Кисель овсяный кислый
- Кисель из меда
- Коктейль из кураги
- Яблочная вода
- Отвар из черники
- Отвар шиповника
- Изюмный отвар
- Лимонный морс
- Брусничный морс
- Клюквенный морс
- Компот из свежих фруктов и дыни
- Компот из слив
- Компот из персиков
- Компот из чернослива, изюма и кураги
- Напиток «Здоровье»
- Морковный сок со сливками

Ирина Вечерская
100 рецептов блюд, богатых
микроэлементами. Вкусно, полезно,
душевно, целебно

Предисловие

Сейчас все знают насколько велико значение микроэлементов для развития и жизнедеятельности человека.

Они влияют на рост и развитие организма, процессы кроветворения, оплодотворения, дыхания, иммуногенеза. Если удастся поддержать в организме оптимальный баланс микроэлементов — значит удастся сохранить молодость, бодрость и крепкое здоровье надолго!

Все врачи — эндокринологи, гастроэнтерологи, педиатры, хирурги, ортопеды, аллергологи, иммунологи и другие специалисты обращают внимание на показатели минералограммы организма.

Зачастую заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой, эндокринной и даже пищеварительной системы связаны с нарушением баланса микроэлементов в организме человека.

После сердечно сосудистых заболеваний, онкологических патологий и сахарного диабета считается остеопороз — заболевание, которое напрямую связано с нарушением всасывания кальция. Наличие дисбактериоза, часто вторичного, нарушает усвоение кальция в кишечнике, вызванного снижением общего количества кишечной палочки при дефиците молибдена. Дефицит молибдена происходит из-за сбоя в работе эндокринной системы, которой не хватает йода, хрома, марганца, магния.

Итак, мы убедились, что микроэлементы — это вещества, которые принимают самое активное участие в регулировании всех жизненно важных функций человеческого организма.

Их переизбыток или недостаток вызывают изменения в работе органов и тканей, а это приводит к развитию заболеваний, ухудшению самочувствия и другим негативным явлениям.

Кроме того, многие витамины и ферменты не могут функционировать без минералов. Таким образом, недостаток минеральных веществ может вызвать многие заболевания. Кроме этого, они находятся в организме в строго определенном соотношении. Дефицит одного из минералов может нарушить баланс других.

Желая быть здоровым, человек должен стремиться получать нужные элементы и в нужном соотношении.

Микроэлементы поступают в организм только извне, из окружающей среды вместе с пищей, водой, воздухом.

Как всем известно, все растения произрастают в почве, и именно из неё получают практически все необходимые для жизни

вещества, в том числе и минералы. Животные и люди, употребляют в пищу растения или других животных, которые являются источником не только белков, жиров и углеводов, но и витаминов, минералов и прочих элементов.

Очень важно, какими продуктами мы питаемся, какую воду пьем и используем для приготовления еды, каким атмосферным воздухом мы дышим.

От составителя

Микроэлементы и их роль в организме человека

Микроэлемент железо играет важную роль в функционировании иммунной системы. Наиболее явная форма проявления дефицита железа — железодефицитная анемия, за которой могут скрываться серьезные нарушения в организме (хронические потери крови при внутренних кровотечениях).

Продукты питания, содержащие железо в легкоусвояемой форме в максимальном количестве это, прежде всего, мясо и печень. Продукты, содержащие железо растительного происхождения — это морская капуста, тыквенные и подсолнечные семечки, грецкие орехи, зеленые овощи, листовой салат и цельная гречневая крупа.

Фрукты также богаты железом.

Признаки дефицита железа:

Самое известное последствие дефицита железа — анемия (малокровие). Недостаток железа в организме также способствует быстрой утомляемости, постоянной усталости, ослаблению иммунитета, уменьшению выработки гормона щитовидной железы. Дефицит железа чаще всего возникает у женщин детородного возраста, детей и пожилых людей. Это объясняется тем, что потребность в нем повышена в период беременности и в детском возрасте, а в пожилом возрасте организму сложнее его усваивать.

Признаки избытка железа: Излишки железа в организме приводят к: отложению железа в тканях и органах, сидерозу; к головным болям, головокружению, повышенной утомляемости, слабости; пигментации кожи; потере аппетита, уменьшению массы тела; изжоге, тошноте, рвоте, болям в желудке, запорам или диарее; изъязвление слизистой оболочки кишечника. атеросклерозу, болезням печени и сердца, артритам, диабету.

Избыток железа в организме может привести к дефициту меди, цинка, хрома и кальция, а также к избытку кобальта.

Суточная потребность в железе составляет (в мг):

У детей до 14 лет — 4–18 мг в сутки; у юношей 14–18 лет — 11 мг; у девушек — 14–18 лет — 15 мг; у мужчин — 18–50 лет — 10 мг; у женщин — 18–50 лет — 18 мг; у беременных женщин — 33 мг; у кормящих женщин — 38 мг; у мужчин старше 50 лет — 8 мг; у женщин старше 50 лет — 8 мг. Токсическая доза для человека — 200 мг.

Содержание железа в продуктах

(мг/100 г продукта)

Продукт	Железо
Шиповник сухой	25
Какао-порошок	14,8
Бифидолакт	11
Морская капуста	16
Черника	7
Курага	3
Шпинат	3,5
Горох	6,8
Крупа гречневая	6,65
Мин.вода "Полюстрово"	6
Печень телячья	11
Печень говяжья	8.2
Печень кур	17
Печень свиная	19
Почки говяжьи	5,95
Мясо кролика	4,5
Индейка	4
Язык говяжий	5
Сердце говяжье	5,95
Грибы белые свежие	5,2

Крупа гречневая	4,9
Хлеб пшеничный зерновой	4,8
Крупа овсяная	3,92
Хлеб ржаной	3,9
Крупа "Геркулес"	3,63
Мука ржаная обойная	3,5
Хлеб столовый подовый	3,37
Яблоки сушеные	6
Дрожжи	3,18
Конина, 1 кат.	3,1
Изюм	3
Миндаль	4,5
Фундук	3
Мука ржаная сеяная	2,9
Говядина	2,9
Крупа пшеничная	2,7
Колбаса полукопченая	2,7
Мозги говяжьи	2,6
Яйца перепелиные	3,2
Яичный желток	7,2
Консервы рыбные	2,45
Подберезовики свежие	2,4
Груши	2,3
Паста томатная	2,3
Орехи грецкие	2,3
Яблоки	2,2
Колбаса вареная	2,1

Мука пшеничная, 1с.	2,1
Печенье	2,1
Баранина	2,09
Батон	1,98
Булка сдобная	1,97
Свинина жирная	1,94
Сухари	1,93
Печень трески	1,9
Хлеб пшеничный, 1 с.	1,86
Крупа перловая	1,81
Крупа ячневая	1,81
Сосиски молочные	1,8
Сердце кур	5,6
Куры	1,6
Макароны, в.с.	1,58
Чеснок	1,5
Капуста цветная	1,4
Свекла	1,4
Повидло яблочное	1,3
Пюре яблочное	1,3
Паста "Океан"	1,3
Капуста брюссельская	1,3
Клубника	1,2
Мука пшеничная, в.с.	1,2
Сыры твердые	1,2
Хлеб пшеничный	1,12
Ставрида	1,1

Кальмар	1,1
Крупа рисовая	1,02
Редис	1
Арбуз	1
Лук зеленый	1
Редька	1
Дыня	1
Гречка	8
Крупа манная	0,96
Картофель	0,9
Помидоры	0,9
Сыр плавленый	0,9
Лук репчатый	0,8
Морковь	0,7
Горошек зеленый	0,7
Абрикосы	0,7
Сок томатный	0,7
Треска	0,65
Виноград	0,6
Салат	0,6
Сливки сухие	0,6
Капуста краснокочанная	0,6
Персики	4
Капуста кольраби	0,6
Капуста белокочанная	0,6
Огурцы	0,6
Перец сладкий	0,6

Молоко сухоеобезжир.	0,55
Молоко сухое цельное	0,52
Чечевица	12
Творог	0,46
Подсолнечник, семя	6
Кунжут, семя	16
Тыквенные семечки	14
Тыква	0,46
Брынза	0,46
Капуста квашеная	0,4
Сок виноградный	0,4
Баклажаны	0,4
Апельсины	0,3
Сок яблочный	0,3
Грейпфруты	0,3
Сметана	0,3
Молоко сгущенное с сах.	0,21
Молоко сгущенное стерилизов.	0,2
Масло сливочное	0,2
Молоко коровье	0,2
Мороженое сливочное	0,15
Кефир, простокваша	0,08

Цинк является вторым по важности микроэлементом, присутствующим в организме человека (после железа). Цинк содержится во всех клетках, особенно в клетках глаз, печени, мозга, мышц и половых органов. Цинк играет важную роль в реализации гормональных функций в организме. Он непосредственно влияет на продукцию и функционирование инсулина, а тем самым на весь спектр инсулинзависимых процессов. У мужчин цинк участвует в синтезе тестостерона и функционировании половых желез, в силу чего прослеживается обратная связь между уровнем цинка в организме и потенцией. Цинк является необходимым фактором и для женского организма. Цинк жизненно важен для нормального состояния иммунной системы организма.

Цинк обладает рано- и язвозаживляющим действием.

Достаточное количество цинка в организме человека способствует интеллектуальным способностям. А для мужчин цинк просто необходим, поскольку его значительные количества расходуются на образование спермы. Так же этот элемент позволяет избежать воспалений и опухолей простаты.

Признаки дефицита цинка в организме: Замедление роста у детей, позднее половое созревание, импотенция у мужчин и стерильность у женщин, плохое заживление ран, раздражительность и потеря памяти, появление угрей, очаговое выпадение волос, потеря аппетита, вкусовых ощущений и обоняния, ломкость ногтей, частые инфекции, нарушение усвоения витаминов А, С и Е, повышение уровня холестерина.

С нехваткой цинка связывают также возрастное прогрессирование атеросклероза, ослабление иммунитета и затяжные инфекционные болезни.

Дефицит цинка нарушает усвоение глюкозы клетками хрусталика глаза и способствует образованию катаракты.

У больных раком легких, раком предстательной железы и раком прямой кишки часто бывает понижен уровень цинка.

Дефицит цинка может приводить к усиленному накоплению железа, меди, кадмия, свинца.

Признаки избытка цинка в организме:

Появляются тошнота, рвота, нарушение работы иммунной системы. Цинк значительно выводится при стрессах, злоупотреблении алкоголем, курением.

Избыток цинка приводит к дефициту железа, меди, кадмия.

Суточная потребность в цинке составляет (в мг):

У взрослых — 10–15; у беременных женщин — 20, кормящих матерей — 25; детей — 4–5; детей грудного возраста — 0,3 мг на 1 кг массы тела.

Наиболее богаты цинком говяжья и свиная печень, говядина, желток куриного яйца, сыр, горох, хлеб и хлебопродукты, овсяная и ячменная мука, патока, какао, мясо цыплят и кроликов, орехи, фасоль, чечевица, зеленый чай, сушеные дрожжи, кальмары.

Содержание цинка в продуктах

(мг/100 г)

Продукт	Цинк
Дрожжи для выпечки	9,97
Кунжутное семя	7,75
Тыквенные семечки	7,44
Куриные сердца (вареные)	7,3
Говядина (отварная)	7,06
Арахис	6,68
Какао-порошок	6,37
Семечки подсолнечника	5,29
Язык говяжий (отварной)	4,8
Кедровые орехи	4,28
Индюшиные ножки (жаренные в гриле)	4,13
Попкорн	3,44
Яичный желток	3,11
Пшеничная мука грубого помола	2,93
Грецкие орехи	2,73
Арахисовое масло	2,51
Кокосовый орех	2,01
Сардины	1,4

Фасоль (отварная)	1,38
Чечевица (отварная)	1,27
Зеленый горошек (отварной)	1,19
Салат хумус	1,1
Яйца	1,1
Горох (вареный)	1
Лосось (консервированный)	0,92
Тунец в масле	0,9
Грибы (вареные)	0,87
Тофу	0,8
Шпинат (отварной)	0,76
Курага	0,74
Коричневый рис (вареный)	0,63
Пшеничная каша	0,57
Вермишель	0,53
Овсянка (вареная)	0,49
Кукуруза	0,48
Чернослив	0,46
Белый рис (вареный)	0,45
Молоко 1% жирности	0,39
Зеленый лук	0,39
Брокколи (вареная)	0,38
Цветная капуста (вареная)	0,31
Авокадо	0,31
Редис	0,3
Морковь (вареная)	0,3

Йод регулирует работу щитовидной железы и гипофиза, предупреждает накопление радиоактивного йода, обеспечивает защиту от действия радиации. Йод является структурным компонентом гормонов щитовидной железы.

Йод и селен между собой тесно связаны — йод в организме не функционирует без селена.

С нехваткой йода в организме наступает снижение основного обмена. Прежде всего, он сказывается на состоянии центральной нервной системы. Ребенок должен получать необходимое количество йода еще в утробе матери. У детей гипотиреоз приводит к глубоким нарушениям высшей нервной деятельности, неполному развитию интеллектуальных возможностей, кретинизму.

Дефицит йода приводит к иммунодефицитам, увеличению риска развития опухолей, в первую очередь щитовидной железы. Проявлением дефицита йода является эндемический зоб — заболевание весьма распространенное в йододефицитных регионах России.

Признаки дефицита йода в организме:

Появляются частые простудные заболевания, ухудшение состояния кожи, волос, ногтей (они становятся сухими, тонкими, ломкими). Появляется повышенный риск развития атеросклероза, ожирения, отеки лица, рук, шеи, головные боли, быстрая утомляемость, вялость, раздражительность, ухудшение памяти, внимания.

Признаки избытка йода:

Наступает нарушение сна, повышенная нервная возбудимость, снижение веса, появляются рвота, жидкий стул, гнойничковая сыпь на коже.

Избыток йода также опасен, как и его дефицит.

Суточная потребность в йоде (в мкг): Для детей 0–6 месяцев — 90 мкг; от 6 месяцев до 12 лет 110–130 мкг; от 12 лет и старше — 50 мкг; для беременных и кормящих — 250 мкг.

Много йода в таких продуктах питания как: морская рыба, рыбий жир, морская капуста (ламинария) и другие морские водоросли, креветки, кальмары, устрицы и другие морепродукты, черноплодная рябина (арония), хурма, фейхоа, крыжовник, свёкла.

Содержание йода в продуктах питания
(в мкг на 100 г продуктов)

Продукты питания	Йод
Морская капуста	430
Печень трески	370
Кальмар	300
Пикша	245

Сайда	200
Лосось	200
Камбала	190
Хек	160
Минтай	150
Морской окунь	145
Макрель копченая	145
Треска	130
Креветки вареные	110
Сельдь соленая	77
Устрицы сырые	60
Палтус	52
Тунец	50
Горбуша	50
Зубатка	50
Яйцо куриное	20
Шампиньоны	18
Свинина	17
Молочные продукты	10–15
Фасоль	12
Шпинат	12
Говядина	11
Горох	10
Чеснок	9
Виноград	8
Свекла	7
Морковь	6

Капуста	6
Картофель	6
Помидоры	6
Хлеб ржаной	6
Хлеб белый	6
Куры	6
Сом	5
Абрикосы	1

Кальций

Кальций играет важнейшую роль в формировании костей. Для включения кальция в костную ткань необходимы витамин D, фосфаты, магний, цинк, марганец, аскорбиновая кислота и другие факторы. Кальций участвует в процессах передачи нервных импульсов, обеспечивает равновесие между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга, участвует в регуляции сократимости скелетных мышц и мышцы сердца, влияет на кислотно-щелочное равновесие организма, активность ряда ферментов.

Он является фактором свертываемости крови. Снижает холестерин крови. Участвует в формировании иммунного ответа. Недостаточное поступление кальция в организм усиливает выведение кальция из костей в кровь, вызывая деминерализацию костей и остеопороз. Существенно повышается потребность в нем у беременных и кормящих женщин.

Симптомы нехватки кальция:

Искривление позвоночного столба; ухудшение состояния зубов; спазмы в мышцах; аритмия; экзема; ломкость волос и ногтей; рахит; повышенное артериальное давление; нервозность; ухудшение памяти; остеопороз (повышенная ломкость костей).

Симптомы избытка кальция:

Нарушение и потеря аппетита; запоры; тошнота и рвота; неприятные ощущения в области живота; аритмия; нарушение мозговой деятельности (слабость, потеря концентрации, галлюцинации); нарушения работы почек.

В разные периоды жизни суточная потребность в кальции различна.

Избыток кальция может приводить к дефициту цинка и фосфора, в то же время препятствует накоплению свинца в костной ткани.

Суточная потребность в кальции(в мг):

Для дошколят — это 900 мг, для школьников — 1000–1200, для женщин и мужчин до 60 лет — 800, старше 60 — 1000, для беременных женщин — 1300, для кормящих мам — 1400 мг.

Достаточно много кальция в листовой капусте, в сельдерее.

Для укрепления костей полезны сардины, которые содержат витамин D, другие витамины и минералы. Из рыб для укрепления костной ткани особенно полезны тунец и лососевые.

Содержание кальция в продуктах питания
(в мг на 100 г продукта)

Продукт питания	Кальций
Молоко или любые кисломолочные продукты	120
Мороженое	100
Молоко сгущенное	307
Творог жирный	150
Кефир жирный	120
Ацидофилин	120
Простокваша	118
Какао с молоком	71
Сливки сухие	700
Сливки, 10 % жирн.	90
Сливки, 20 % жирн.	86
Сметана, 30 % жирн.	85
Майонез столовый	57
Простой йогурт	200
Фруктовый йогурт	136
Твердый сыр (типа чеддер)	750
Швейцарский сыр	850

Мягкий сыр (типа бри)	260
Брынза	530
Сыр плавленый	520
Масло бутербродное	34
Маргарин сливочный	14
Масло сливочное, несоленое	12
Белый шоколад	280
Молочный шоколад	220
Белый хлеб	170
Черный хлеб	100
Хлеб пшеничный зерновой	43
Хлеб пшеничный, в. с.	20
Хлеб ржаной формовой	35
Мука ржаная обойная	43
Сухари сливочные	22
Булка сдобная	21
Макароны, в. с.	19
Крупа овсяная	64
Крупа «Геркулес»	52
Фасоль	164
Крупа ячневая	80
Крупа перловая	38
Крупа пшеничная	27
Рис (приготовленный)	230
Печеные бобы	55
Горох	89

Крупа гречневая	20
Крупа манная	20
Сосиски молочные	35
Колбаса любительская	30
Мясо кролика	19
Куриное мясо	17
Сердце, почки говяжьи	12
Говядина	10
Баранина	9,8
Печень говяжья	8,7
Свинина жирная	8
Шпик свиной	2
Кальмар	40
Сардины в масле (с костями)	500
Консервированный лосось (с костями)	85
Консервы рыбные в масле	80
Горбуша (консервы)	185
Скумбрия (консервы)	185
Ставрида (консервы)	185
Шпроты	300
Печень трески (консервы)	35
Окунь	120
Креветки	135
Крабы	100
Шпинат свежий	106
Шпинат (жареный)	145

Салат	77
Чеснок	60
Капуста краснокочанная	53
Морковь красная	51
Морковь желтая	46
Репа	49
Капуста белокочанная	48
Капуста квашеная	48
Капуста кольраби	46
Капуста брюссельская	34
Капуста цветная	26
Тыква	25
Огурцы грунтовые	23
Горошек зеленый	26
Лук зеленый	100
Лук репчатый	31
Картофель	10
Томаты грунтовые	14
Редис	39
Редька	35
Свекла	37
Баклажаны	15
Перец сладкий зеленый	8
Земляника садовая	40
Грейпфрут	34
Виноград	30

Абрикосы	28
Изюм	80
Персики	20
Яблоки	16
Груши	19
Дыня	16
Арбуз	14
Апельсин 1 средней величины	34
Концентрированный апельсиновый сок (без сахара)	35
Сок виноградный	20
Сок яблочный	7
Сок томатный	7
Паста томатная	20
Грибы белые свежие	27
Подберезовики свежие	13
Халва	670
Миндаль	230
Фундук	170
Фисташки	254
Орехи грецкие	122
Яйцо 1 средней величины	55
Чай	495
Кофе в зернах	147
Какао-порошок	55
Горчица	273
Чеснок	250

Кремний

Кремний участвует во многих процессах и химических реакциях в организме.

В организме кремний содержится в волосах, зубах, ногтях, щитовидной железе, надпочечниках, он участвует в строительстве хрящей, суставов и скелета.

Суточная потребность человека в кремнии до сих пор не выяснена, но, если его не хватает, мы сразу чувствуем ухудшение здоровья и ощущаем себя немного «старше».

Кремний укрепляет ткань сосудов, особенно капилляры, способствует росту костей и их укреплению, делает волосы и ногти менее ломкими, придает им здоровый вид и блеск, оздоравливает кожу и укрепляет слизистую оболочку.

Нехватка кремния приводит к остеопорозу, дисбактериозу, атеросклерозу, начинают разрушаться зубы, выпадать волосы, ускоряется изношенность суставных хрящей, образовываться песок и камни в почках, возникают рожистые воспаления. Нарушение обмена кремния приводит к развитию таких болезней как диабет, артрит, туберкулез, катаракта, рак.

Беременные женщины, кормящие матери и дети особенно нуждаются в продуктах содержащих кремний. Необходимость в кремнии у них в несколько раз выше, чем у взрослого человека.

Признаки дефицита кремния в организме:

Ухудшается состояние волос — они начинают выпадать, начинается ослабление соединительной ткани, возникает остеопороз, появляется хрупкость костных тканей, воспалительные заболевания ЖКТ, раннее развитие атеросклероза.

Возникает метеозависимость, ухудшается настроение, возникает подавленность, появляются перхоть, угревая сыпь, трудно поддающиеся лечению, ломкость волос, ломкость ногтей, частые кровоподтеки (ломкость капилляров), воспаления десен.

Основные симптомы переизбытка кремния:

Возникают мочекаменная болезнь, фиброз легких, появляется риск образования злокачественных опухолей плевры и брюшной полости. Могут появиться дистрофия, эпилепсия, ревматизм, ожирение.

В отличие от железа и кальция кремнезем легко усваивается организмом даже в пожилом возрасте.

Суточная потребность в кремнии(в мг):

Для нормальной функции организма человеку необходимо ежедневно получать от 10 до 20 мг кремния, однако чаще всего в среднем люди получают лишь 3,5–5 мг с пищей и водой, постоянно испытывая дефицит этого микроэлемента.

Восполнить нехватку кремния в организме можно с помощью приема кремниевой воды.

Основные пищевые источники кремнезема: сельдерей, листья одуванчика, лук-порей, кислое молоко, редис, семена подсолнуха, помидоры, репа, травы — полевой хвощ, собачник аптечный, медуница.

Хорошими источниками кремния являются следующие продукты: мука грубого помола, черный хлеб, овес, ячмень, отруби, семена подсолнуха, картофель, помидоры, ревень, топинамбур, некоторые минеральные воды (минеральные воды с содержанием кремния очень редки). морские растения, водоросли.

Содержание кремния в продуктах питания

(в мг на 100 г продуктов)

Продукты	Кремний
Рис	1 240
Овес	1 000
Просо	754
Ячмень	600
Соя, бобы (зерно)	177
Гречиха, зерно продовольственное	120
Крупа рисовая	100
Фасоль, зерно	92
Рожь, зерно, продовольственное	85
Горох, зерно	83
Крупа ядрица, гречиха	81

Чечевица, зерно	80
Зерно продовольственное, кукуруза	60
Пшеница, зерно, твердая	48
Пшеница, зерно, мягкая	47
Крупа, овсяная	43
Толокно, овес	14
Виноград	12
Персик	10
Груша	6

Магний тоже считается одним из важнейших элементов для здоровья костей и зубов: он способствует преобразованию фосфора и калия. Особенно много магния нужно детям и беременным, и ещё тем, кто часто использует низкокалорийные диеты.

Магний успокаивает нервную систему, и центральную, и периферическую. Магний может помочь человеку подавить депрессию и поддерживает в здоровом состоянии систему кровообращения.

Магний работает вместе с кальцием, и эти два элемента должны находиться в равновесии.

Магний влияет на энергетические процессы во всех органах и тканях, прежде всего, активно энергопотребляющих (сердце, нервная система, работающие мышцы). Он оказывает благоприятное влияние на сердце при нарушении ритма, ИБС, при инфаркте миокарда, улучшая кислородное обеспечение миокарда, ограничивая зону повреждения. Одновременно, магний проявляет сосудорасширяющее действие и способствует снижению артериального давления.

При сахарном диабете магний предотвращает сосудистые осложнения и в сочетании с цинком, хромом, селеном улучшает функцию бета-клеток поджелудочной железы. При заболеваниях органов дыхания способствует расширению бронхов и снятию бронхоспазма.

У беременных женщин магний предотвращает недостаточность развития плода, преждевременные роды и выкидыши. Во время менопаузы у женщин обеспечивает снижение отрицательных проявлений этого состояния.

Его усвоению мешают высокие количества фосфора, кальция, витамина D и жиров.

Признаки дефицита магния:

Со стороны нервной системы наблюдаются частые головокружения, судороги, «искры» перед глазами, спазмы конечностей, головные боли и утомляемость, рассеянное внимание, бессонница и депрессия. К другим проявлениям можно отнести метеозависимость, плохое состояние ногтей, волос и зубов, проблемы с сердцем и пищеварением, поносы, непроходящее чувство тяжести во всём теле.

Признаки переизбытка магния в организме: Переизбыток магния в организме вряд ли возможен, так как он быстро

выводится с мочой. Так что, даже если в вашем питании много продуктов, содержащих магний, отравление им вам не грозит. Магний может вызвать токсические реакции при введении внутривенных препаратов и тяжёлых нарушениях работы почек, поэтому следует знать обо всех своих противопоказаниях и вовремя сообщать о них лечащим врачам.

Избыток магния может приводить к дефициту кальция и фосфора.

Суточная потребность в магнии(в мг):

Младенцам до трех месяцев — 55 мг, от четырех до шести месяцев — 60 мг, от семи до девяти месяцев — 75 мг, от десяти до двенадцати месяцев — 200 мг, девочкам от одиннадцати до четырнадцати лет — 280 мг, от пятнадцати до восемнадцати лет — 300 мг, от девятнадцати лет и старше — 270 мг, женщинам во время кормления грудью — 320 мг, мальчикам от одиннадцати до четырнадцати лет — 280 мг, от пятнадцати лет и старше — 300 мг.

Лучшие источники: соевые бобы, мясо, рыба и морепродукты, финики. Богаты магнием орехи — кешью, кедровые, миндаль, фисташки, арахис, фундук, грецкие; крупы — гречневая, овсяная, пшено, ячневая; бобовые, морская капуста, пшеничные отруби, семечки, соя, чернослив.

Если каких-либо продуктов в рационе мало, то уж порцию гречневой каши раз в день может позволить себе съедать каждый; чтобы гречка не надоедала, её можно чередовать с овсянкой и пшеном.

Содержание магния в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Магний
Чай	440
Паста "Океан"	400
Арбуз	224
Крупа гречневая ядрица	200
Кофе в зернах	200
Какао-порошок	191
Фундук	172
Молоко сухоеобезжир.	160
Крупа "Геркулес"	129
Молоко сухое цельное	119
Крупа овсяная	116
Кальмар	90
Горох	88
Крупа пшеничная	83
Шпинат	82
Шпик свиной	80
Мука ржаная обойная	75
Хлеб пшеничный зерновой	74
Сыр "Чеддер"	54
Дрожжи	51

Печень трески	50
Сыр	50
Паста томатная	50
Крупа рисовая	48
Крупа гречневая	48
Крупа ячневая	48
Хлеб ржаной формовой	47
Консервы в томате	43
Изюм	42
Капуста брюссельская	40,25
Салат	40
Крупа перловая	40
Горошек зеленый	38
Морковь красная	38
Молоко сгущенное с сахаром	34
Булка сдобная	32
Чеснок	30
Капуста кольраби	30
Треска	30
Сыр плавленный	27
Свинина жирная	27
Морковь желтая	26
Баранина	25
Мясо кролика	25
Картофель	23
Творог жирный	23

Брынза	23
Колбаса вареная	22
Редька	22
Свекла	22
Говядина	22
Куры	20
Томаты грунтовые	20
Сосиски молочные	20
Печенье сахарное	20
Сердце	18
Крупа манная	18
Земляника садовая	18
Почки	18
Печень	18
Лук зеленый	18
Виноград	17
Репа	17
Капуста цветная	17
Капуста квашеная	16
Макароны, в.с.	16
Капустакрасно-кочанная	16
Капуста белокочанная	16
Простокваша	16
Грибы белые свежие	15
Подберезовики свежие	15
Ацидофилин	15
Молоко коровье	14

Кефир жирный	14
Тыква	14
Хлеб пшеничный, в.с.	14
Огурцы соленые	14
Сухари сливочные	14
Лук репчатый	14
Грейпфруты	13
Редис	13
Дыня	13
Апельсины	13
Майонез	13
Сок томатный	12
Груши	12
Яйцо куриное	12
Перец сладкий красный	11
Майонез	11
Сливки, 10% жирн.	10
Яблоки	9
Сок виноградный	9
Абрикосы	8
Сливки, 20% жирн.	8
Сметана, 20% жирн.	7,2
Перец сладкий зеленый	4,8
Сок яблочный	4,
Орехи грецкие	3,
Маргарин	2
Масло бутербродное	1,5

Масло крестьянское не сол.	0,5
Масло сливочное диет.	0,5
Масло сливочное не сол.	0,4

Медь

Для организма человека медь является одним из самых важных веществ, и относится к незаменимым микроэлементам. В организме медь концентрируется в костях и мышцах, в мозге, крови, почках и печени. Примерно по 30 % содержат в себе печень и мозг, а остальная масса распределена в мышцах, костях, крови и почках.

Неудивительно, что при её нехватке нарушается работа всех жизненно важных органов.

Недостаток меди, так же как и железа, может привести к возникновению анемии. Медь принимает участие в формировании эритроцитов, этих главных компонентов крови. Без ионов меди организму было бы трудно и даже невозможно превращать железо в гемоглобин.

Поэтому считается, что кроветворение является одной из основных и важных функций меди.

Медь обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами (возможно, за счет антиоксидантного действия). Способствует повышению активности инсулина и более полной утилизации углеводов.

Дефицит меди может привести к формированию аневризмы аорты и сосудов головного мозга. Недостаток меди приводит к деминерализации костной ткани и остеопорозу.

Медь делает здоровыми и крепкими наши кости.

Процессы, отвечающих за цвет кожи и волос, не могут обойтись без меди. Благодаря меди наши кровеносные сосуды принимают правильную форму, долго оставаясь прочными и эластичными.

Недостаток меди сразу же сказывается на умственной и физической активности.

Признаки избытка меди в организме:

Функциональные расстройства нервной системы (ухудшение памяти, депрессия, бессонница); при вдыхании паров может проявляться «медная лихорадка» (озноб, высокая температура, проливной пот, судороги в икроножных мышцах); воздействие пыли и окиси меди может приводить к слезотечению, раздражению конъюнктивы и слизистых оболочек, чиханию, жжению в зеве, головной боли, слабости, болям в мышцах, желудочно-кишечным расстройствам; нарушения функций печени и почек; поражение печени с развитием цирроза и вторичным поражением головного мозга, связанным с наследственным

нарушением обмена меди и белков (болезнь Вильсона-Коновалова); аллергодерматозы; увеличение риска развития атеросклероза; гемолиз эритроцитов, появление гемоглобина в моче, анемия.

Избыток меди приводит к дефициту цинка и молибдена, а также марганца.

Признаки дефицита меди в организме:

Задержка роста, анемия, дерматозы, депигментация волос, частичное облысение, потеря аппетита, сильное исхудание, понижение уровня гемоглобина, атрофия сердечной мышцы, бронхиальная астма, глаукома, бронхит, миопатия, ишемическая болезнь сердца, импотенция, неврит, остеопороз, сахарный диабет и многие другие.

Недостаточное количество меди в организме человека отрицательно сказывается на умственной и физической активности.

Потребность организма в этом удивительном металле значительно увеличивается у беременных женщин, детей, людей преклонного возраста. Больше меди требуется при постоянных физических нагрузках, стрессах.

Суточная потребность в меди (в мг):

Нормой содержания меди в человеческом организме считается 70–120 мг.

Суточная потребность организма в меди составляет примерно 1,5–3 мг.

К продуктам с высоким содержанием меди относятся: баранина, свинина, мясо фазана, уток, гусей; кальмары, семга, субпродукты (печень, почки, сердце), морепродукты (устрицы, креветки, крабы, лобстер, морские гребешки, мидии), соевые продукты, орехи, грибы, сухофрукты (изюм, финики, чернослив), некоторые фрукты (авокадо), фасоль, горох, чечевица, пшено, ячмень, ржаной хлеб, свежий картофель, молочный шоколад, какао, минеральная вода.

Богатые источники меди морепродукты, орехи, семена (включая порошок какао), бобы, отруби, зародышевые части зерен, печень и мясо.

Содержание меди в продуктах

(мг/100 г продукта)

Продукт	Медь
Печень трески	12,5
Какао-порошок	4,55
Печень говяжья	3,8
Кальмар	1,5
Фундук	1,13
Горох	0,75
Макароны, в.с.	0,7
Крупа гречневая	0,64
Орехи грецкие	0,53
Крупа овсяная	0,50
Паста томатная	0,46

Почки говяжьи	0,45
Крупа "Геркулес"	0,45
Сердце говяжье	0,45
Крупа пшенная	0,37
Крупа ячневая	0,37
Изюм	0,36
Дрожжи	0,32
Хлеб пшеничный зерновой	0,32
Крупа перловая	0,28
Крупа рисовая	0,25
Баранина	0,24
Мука ржаная	0,23
Хлеб ржаной	0,22
Консервы рыбные в масле	0,21
Конина	0,21
Мозги говяжьи	0,2
Сосиски	0,18
Тыква	0,18
Говядина	0,18
Колбаса вареная	0,18
Колбасаполукопченая	0,18
Мука пшеничная, 1 с.	0,18
Редис	0,15
Редька	0,15
Треска	0,15
Картофель	0,14
Батон, булка сдобная	0,14

Баклажаны	0,14
Свекла	0,14
Абрикосы	0,14
Клубника	0,13
Горошек зеленый	0,13
Хлеб пшеничный, 1с.	0,13
Чеснок	0,13
Помидоры	0,12
Груши	0,12
Молоко сухое	0,12
Салат	0,12
Мука ржаная сеяная	0,11
Яблоки	0,11
Ставрида	0,11
Яблочное пюре	0,11
Сок томатный	0,1
Огурцы	0,1
Перец сладкий	0,1
Свинина жирная	0,1
Мука пшеничная, в.с.	0,1
Лук репчатый	0,09
Сухари	0,09
Сыр "Чеддер"	0,09
Сыр "Голландский"	0,09
Лук зеленый	0,09
Сыр "Пошехонский"	0,09
Яйцо куриное	0,08

Виноград	0,08
Морковь	0,08
Капуста белокочанная	0,08
Сыр плавленый	0,08
Кура	0,08
Хлеб пшеничный, в.с.	0,08
Брынза	0,07
Апельсины	0,07
Крупа манная	0,07
Творог	0,07
Грейпфруты	0,07
Сыр "Рокфор"	0,06
Сок яблочный	0,06
Сливки сухие	0,06
Сыр "Прибалтийский"	0,05
Арбуз	0,05
Персики	0,05
Сыр "Российский"	0,05
Дыня	0,05
Сок виноградный	0,04
Бифидолакт	0,03
Молоко сгущенное	0,03
Сметана	0,02
Мороженое сливочное	0,02
Сливки	0,02
Кефир, простокваша	0,01
Масло сливочное	0,01

Калий является одним из основных участников водно-солевого обмена. Большая часть калия (около 98 %) содержится внутри клеток, благодаря чему в организме поддерживается необходимый уровень жидкости внутри и снаружи клетки.

Соли калия способствуют выведению из организма лишней воды, помогают ликвидировать отеки. Калий — противосклеротическое средство, так как мешает солям натрия накапливаться в сосудах и клетках. Калий и натрий непрерывно конкурируют в организме.

Калий в организме способствует ясности ума, улучшая снабжение мозга кислородом, помогает избавиться от шлаков и токсичных веществ, способствует снижению кровяного давления, а также помогает при лечении аллергии. Калий необходим для оптимальной энергии, здоровья нервов, физической силы и выносливости.

Главная роль калия — сохранение нормального функционирования клеточных стенок. Это достигается за счет гармоничного равновесия с натрием. Калий находится внутри клеток, а натрий — снаружи.

Вторая основная обязанность калия состоит в поддержании концентрации и физиологических функций магния — главного питательного вещества для сердца; если уровень одного из этих минералов в крови понижен, уровень другого, скорее всего, тоже будет низким. Значение калия для сердечно-сосудистой системы объясняется его взаимозависимостью с магнием. При пониженном уровне калия существует больший риск опасных для жизни аритмий, сердечной недостаточности и инсульта.

Незаменимую роль играет калий для нормального функционирования мягких тканей. Он участвует в работе мышц, сосудов, желез и внутренних органов.

Особенно важно его участие в работе сердечной мышцы. Когда калия не хватает, то его место внутри клеток занимает натрий, который притягивает воду и клетки сердца отекают. В результате отека клетка не может полноценно функционировать.

Признаки дефицита калия в организме:

Слабость, сонливость; судороги, спазмы; нарушение сердечного ритма; отеки.

О недостатке калия, прежде всего, говорит мышечная слабость, но наблюдаются и другие симптомы нехватки калия: поверхностное дыхание, более частое мочеиспускание, быстрое

устомление, тошнота вплоть до рвоты, спутанное сознание, различные спазмы.

В условиях пониженного содержания нарушается регуляция артериального давления, развиваются эрозии слизистых оболочек. Яркие примеры — язва желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозия шейки матки. Появляется риск преждевременного прерывания беременности. Появляются сухость кожи, слабость и тусклый цвет волос.

Если появились боли в мышцах или их сводит беспричинная судорога, повышена утомляемость, часты перепады давления, синяки и отеки долго не проходят, легко лопаются капилляры — скорее всего, у вас не хватает калия в организме.

Другими причинами могут стать стрессы, применение мочегонных препаратов, злоупотребление алкоголем или кофе (кофеин усиливает вывод калия из организма).

Признаки избытка калия в организме:

Большой избыток калия в организме нарушает работу сердечной мышцы, расстраивает функционирование почек, приводит к отложению солей калия в связках и повышает риск развития мочекаменной болезни. Помимо прочего, избыточное содержание калия в организме может вызываться отравлением калийными лекарствами. Могут появиться неприятные ощущения в конечностях, в некоторых случаях наступает даже паралич конечностей.

Проявляется избыток калия в организме в виде возбуждения, усиления отделения мочи.

Обычно указанные симптомы избытка калия появляются из-за неправильного питания, когда не учитывается необходимость ограничения в рационе калийсодержащих продуктов.

Избыток калия может привести к дефициту кальция.

Суточная потребность в калии (в мг):

От 1 года до 3-х лет — 400 мг; от 3-х до 7 лет — 600 мг; от 7 до 11 лет — 900 мг; от 14 до 18 лет и старше — 2500 мг.

Общее содержание калия в организме человека составляет 160–250 г.

У людей, кто часто употребляет кофе, любит сладкое, алкоголь, а также пользуется мочегонными средствами, уровень калия в организме занижен.

Чтобы поддерживать нормальный уровень калия в крови, советуют ежедневно в период между приемами пищи пить маленькими глоточками такой «квасок»: на 1 стакан кипяченой воды добавьте по 1 чайной ложке меда и яблочного уксуса.

Яблочный уксус и мед — продукты, наиболее богатые калием.

Употребляя только что приготовленные соки из свежих овощей, вы снабдите свой организм существенным количеством калия. К примеру, один стакан свежеприготовленного морковного сока содержит приблизительно 800 мг этого элемента.

Содержание калия в продуктах
(мг/100 г продукта)

Продукт	Калий
Чай	2480
Какао-порошок	1689
Кофе в зернах	1600
Изюм	860
Шпинат	774
Горох	731
Орехи грецкие	664
Грибы белые свежие	468
Подберезовики свежие	443
Крупа гречневая ядрица	380
Капуста брюссельская	375
Капуста кольраби	370
Персики	363
Крупа овсяная	362
Крупа "Геркулес"	330
Абрикосы	305
Томаты грунтовые	290
Свекла	288
Яблоки	278
Чеснок	260
Лук зеленый	259
Горошек зеленый	258
Редис	255
Виноград	255
Баклажаны	238

Репа	238
Морковь желтая	234
Салат	220
Крупа пшеничная	211
Хлеб столовый	208
Крупа ячневая	205
Тыква	204
Морковь красная	200
Апельсин, грейпфрут	197
Капуста белокочанная	185
Сыр "Рокфор"	180
Крупа перловая	172
Перец сладкий красный	163
Земляника садовая	161
Груши	155
Сок виноградный	150
Молоко коровье	146
Кефир жирный	146
Ацидофилин	145
Простокваша	144
Огурцы грунтовые	141
Яйцо куриное	140
Крупа манная	130
Мука пшеничная, в.с.	122
Сок яблочный	120
Дыня	118
Сыр "Российский"	116

Творог жирный	112
Брынза	112
Крупа рисовая	100
Сыр "Голландский"	100
Сметана, 30%жирн.	95
Арбуз	64
Майонез	38
Масло сливочноеенесол.	15
Шпик свиной	14
Маргарин молочный	10

Селен — это элемент, которого в природе немного, и встречается он в очень малых количествах. Чаще всего селен сопутствует сере и её соединениям.

Селен защищает нашу иммунную систему, повышая сопротивляемость организма к различным негативным воздействиям, вирусам и бактериям; предупреждает образование свободных радикалов, разрушающих наши клетки, и уменьшает их количество в организме; контролирует жизнь и деятельность каждой клетки, предупреждает воспаления, эндокринные и сердечно-сосудистые заболевания. Уже только эти биологические свойства селена делают его жизненно необходимым для человека и животных.

Защищая структуру ДНК, селен вместе с магнием и кобальтом контролирует нормальное деление клеток, предотвращая развитие новообразований. Селен парализует размножение плесневых грибов, уничтожает вырабатываемые ими афлатоксины — опасные ядовитые вещества, поражающие и разрушающие печень.

Особого внимания заслуживают антиоксидантные свойства селена. По этой причине селен можно рассматривать как микроэлемент, обеспечивающий долголетие и предотвращающий развитие злокачественных опухолей.

Селен — важный микроэлемент, необходимый для поддержания иммунной системы человека. Именно этот микроэлемент значительно снижает смертность, как от рака, так и от СПИДа.

Действие селена усиливается от взаимодействия с витаминами Е и С. Данные витамины, как и селен, являются мощными антиоксидантами, и могут усиливать действие друг друга, предупреждая окисление клеток и тканей организма, и таким образом существенно замедляя их старение.

Селен регулирует функцию щитовидной и поджелудочной желез.

Признаки дефицита селена в организме:

К основным признакам недостатка селена относятся: постоянное чувство усталости даже при отсутствии каких-либо нагрузок, подавленное настроение, слабость и болевые ощущения в различных группах мышц, выпадение волос, нарушения структуры ногтей, ослабление защитных сил организма, развитие заболеваний поджелудочной железы, нарушение половой

функции у мужчин, замедление темпов роста и развития у детей и подростков, преждевременное старение, подверженность развитию злокачественных опухолей.

Признаки избытка селена в организме:

Переизбыток селена ведет к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, выпадение волос, ломкость ногтей, чесночный запах изо рта.

При дефиците селена в организме усиленно накапливаются мышьяк и кадмий которые, в свою очередь, усугубляют дефицит селена. В свою очередь селен защищает организм от тяжёлых металлов, а избыток может привести к дефициту кальция.

Суточная потребность в селене (в мкг):

дети до 1 года — 10–15 мкг в день; дети от 1 года до 6 лет — 20 мкг в день; дети 7–10 лет — 30 мкг в день; подростки 11–14 лет мальчики — 40 мкг в день, девочки — 45 мкг в день; юноши и девушки 15–18 лет — 50 мкг в день; мужчины старше 19 лет — 70 мкг в день; женщины старше 19 лет — 55 мкг в день; беременные и кормящие женщины — 65–75 мкг в день, максимум 200 мкг.

Продукты питания, содержащие селен — лук, бразильский орех сингарра, чеснок, грибы, морская и каменная соль, почки, печень, помидоры, кукуруза, сельдь, креветки, омары, кальмары.

Содержание селена в продуктах питания

(в мкг на 100 грамм продукта)

Продукт	Селен
Вешенки (сушеные)	110
Белые грибы (сушеные)	100
Кокос (мякоть, стружка)	80
Фисташки	45
Сало (свиное)	20—40
Чеснок	20—40
Пшеница	до 40
Белый хлеб	18—25
Брынза	25
Морская рыба	2—20
Кукурузная крупа	18
Манка	15
Мука пшеничная	8—15
Гречка	14
Тунец	12
Овсяные хлопья «Геркулес»	12
Нут	12
Пшеничные отруби	11
Яйца	7—10
Рис	10
Фасоль	9

Горох	8
Семечки подсолнуха	7
Соя	6
Печень говяжья	4—6
Говядина	1—3,5
Грудное молоко	1—3 (100 мл)

Фосфор

Для жизни человека фосфор необходим, так как практически ни одна биохимическая реакция в организме не проходит без его участия.

Основная роль фосфора в организме — обеспечение нормального роста костной и зубной тканей, а также последующее поддержание их целостности в течение всей жизни человека.

У взрослого человека около 86 % фосфора находится в минеральной части костей и зубов. Оставшийся фосфор распределяется в мышцах, органах, жидкостях.

Без фосфора невозможен не только процесс мышления, но и само движение, так как сокращение мышц происходит за счёт работы фосфорных соединений. Процессы брожения и дыхания также не могут протекать без участия фосфорной кислоты — а эти процессы являются основными для всех живых существ.

В обмене веществ фосфор играет ключевую роль — он нормализует белковый и углеводный обмен. В обменных процессах, происходящих внутри клеток и мышц, фосфор тоже важен.

Фосфор правильно работает в присутствии кальция и витамина D, но кальция при этом должно быть вдвое больше, чем фосфора. Без фосфора не усваивается ниацин — витамин B₃, необходимый для работы сердца и почек, обменных процессов, дыхания клеток и обеспечения их энергией, передачи нервных импульсов.

Признаки дефицита фосфора в организме:

Появляются слабость и общее недомогание. Отмечается неуравновешенное поведение.

Такие люди могут активно реагировать на окружающее, а затем впадать в апатию и депрессию.

Могут возникнуть нарушения в обмене веществ — появляются избытки в организме соединений магния, алюминия, кальция; вызванных потреблением большого количества газированных напитков, типа колы или фанты; продолжительными или хроническими заболеваниями, в том числе почек и щитовидной железы; отравлениями, в том числе наркотическими и алкогольными. У маленьких детей недостаток фосфора может возникнуть при искусственном вскармливании — появляется угроза развития рахита.

Дефицит фосфора — явление крайне редкое.

Недостаток фосфора может выражаться снижением внимания и аппетита, болями в мышцах и костях, частыми инфекциями и простудами, нарушениями работы печени, серьёзными сбоями в обмене веществ, кровоизлияниями, патологическими изменениями в сердце, остеопорозом и резким снижением иммунитета.

Признаки избытка фосфора в организме:

При избытке фосфора может возникнуть почечно-каменная болезнь, поражается печень и кишечник, развивается анемия и лейкопения — уменьшается содержание лейкоцитов; появляются кровоизлияния, возникают кровотечения, костная ткань теряет кальций, а фосфаты, наоборот, откладываются в костях. Потеря кальция приводит к быстрому развитию остеопороза.

При отравлении фосфором нарушается работа всей пищеварительной системы, печени, почек, сердца, появляются геморагии — мелкие кровоизлияния, в том числе и на сетчатке глаз.

Избыток фосфора возможен при злоупотреблении белковыми продуктами, консервами, лимонадом, нарушениях обмена веществ и контакте с соединениями органического фосфора.

При избыточном поступлении фосфора может снижаться уровень марганца, а также повышаться уровень выведения кальция, что создает риск возникновения остеопороза.

Суточная потребность организма в фосфоре:

В сутки человек должен получать 1 г фосфора.

Беременные, спортсмены и дети должны получать в сутки 2 грамма фосфора.

Фосфор можно найти в любых продуктах питания. Поэтому организм получает в достаточном количестве фосфора.

Морепродукты самые богатые по содержанию этого элемента.

Молочные продукты также богатый и доступный источник фосфора. Зеленые растения, семена, овощи, орехи, шпинат, тыква и многие другие продукты содержат фосфор. Большое количество фосфора содержится в яичном желтке, говяжьей печени и в икре осетровых.

Фосфор и кальций должны поступать в организм одновременно в соотношении 1,5:1. Но фосфора человек получает практически в четыре раза больше необходимой потребности. В результате этого нарушается обмен веществ и начинают развиваться дегенеративные процессы. Кальций не усваивается в организме, увеличивается его количество в крови и он начинает появляться в тканях и на стенках сосудов. Это все приводит к

остеопорозу, переломам, крошению зубов, проблемам с печенью, сердечно-сосудистой системой и даже к инфарктам и инсультам. Избыток фосфора у беременных приводит к патологии печени и легких у ребенка.

Поскольку фосфор содержится практически во всех продуктах питания, не стоит искать эти продукты.

Скорей всего, необходимо искать продукты, которые содержат кальций. Это позволит восстановить соотношение фосфора и кальция в организме.

Кроме того, стоит отказаться от консервированных и синтетических продуктов и питаться только натуральными продуктами.

Вместе с инсулином хром помогает организму усваивать сахар; участвует в транспортировке белков; приводит в норму углеводный обмен и способствует поддержанию здорового веса; нормализует функцию щитовидной железы и стимулирует процессы регенерации.

Важнейшая биологическая роль микроэлемента хрома состоит в регуляции углеводного обмена и уровня глюкозы в крови.

Хром увеличивает чувствительность клеточных рецепторов тканей к инсулину, облегчая их взаимодействие и уменьшая потребность организма в инсулине. Он способен усиливать действие инсулина во всех метаболических процессах, регулируемых этим гормоном. Поэтому хром необходим больным сахарным диабетом (прежде всего II типа), поскольку уровень его в крови у таких больных понижен.

Организму человека хром жизненно необходим — он входит в состав всех клеток, и ни один орган или ткань не обходится без этого элемента.

Уровень хрома снижается у женщины во время беременности и после рождения ребенка. Этим дефицитом хрома можно объяснить диабет беременных, хотя эта причина едва ли единственная. Дефицит хрома в организме, помимо повышения уровня глюкозы в крови, приводит к атеросклерозу.

Хром имеет большое значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Хром незаменим для щитовидной железы — он может замещать йод, если того не хватает в организме по каким-то причинам.

Хром — это элемент, который отвечает за поддержание нормального веса: он нормализует углеводный обмен и помогает организму перерабатывать жир. Благодаря этому жир не накапливается в виде отложений, и вес остаётся в норме.

Хром обеспечивает профилактику остеопороза, укрепляя костную ткань; снижает артериальное давление и предупреждает развитие гипертонии; выводит токсины, радионуклиды, соли тяжёлых металлов.

В норме в организме постоянно должно быть около 6 мг хрома.

Признаки дефицита хрома в организме: Человек быстро утомляется, плохо спит, его мучают беспокойство и головные

боли; снижается чувствительность конечностей, появляется дрожь и нарушается координация мышц; в крови повышается уровень вредного холестерина, что ведёт к развитию атеросклероза.

У некоторых людей возникает ожирение, а другие, наоборот, чрезмерно худеют; организм перестаёт нормально усваивать глюкозу, особенно в пожилом возрасте, и в крови постоянно нарушен её уровень, появляется гипогликемия или гипергликемия. Резко повышается возможность развития сахарного диабета, ишемической болезни; у мужчин нарушается репродуктивная функция.

Дефицит возникает, когда хром расходуется организмом в больших количествах — например, во время беременности; или усиленно выводится, потому что человек питается преимущественно макаронами, белым хлебом и сладостями; или при тяжёлых физических нагрузках — это тоже ведёт к его недостатку, а потом дефициту.

Признаки избытка хрома в организме: При избытке хрома изъязвляются слизистые оболочки и возникают воспалительные заболевания, аллергии, экземы, дерматиты, нервные расстройства, увеличивается риск развития рака.

При нехватке в питании таких элементов, как железо и цинк, избыток хрома тоже возможен, потому что организм в их отсутствие начинает всасывать хром более активно.

Переизбыток хрома бывает у людей, которые работают на производствах, где в воздухе содержится хромовая пыль. На таких производствах случаи заболевания раком лёгких встречаются в несколько десятков раз чаще, чем там, где содержание хрома в норме.

В промышленных районах воздух тоже часто бывает загрязнён этим элементом.

Суточная потребность в хrome (в мкг): Дети: 1–3 года — 11 мкг; 4–8 лет — 15 мкг.

Мужчины: 9–13 лет — 25 мкг; 14–18 лет — 35 мкг; 19–30 лет — 35 мкг; 31–50 лет — 35 мкг; 51–70 лет — 30 мкг.

Женщины: 9–13 лет — 21 мкг; 14–18 лет — 24 мкг; 19–30 лет — 25 мкг; 31–50 лет — 25 мкг; 51–70 лет — 20 мкг.

Во время беременности: 19–50 лет — 30 мкг;

Во время кормления грудью: 44–45 мкг. Основными источниками хрома считаются пивные дрожжи и печень. Отварной картофель в кожуре, хлеб из грубой муки и свежие овощи можно есть каждый день, и пару раз в неделю — сыр, курицу, говядину.

Содержание хрома в некоторых продуктах питания
(в мкг на 100 г продукта)

Продукт	Хром
Пеламида, рыба	100
Тунец, рыба	90
Красноглазка, рыба	55
Горбуша, рыба	55
Щука, рыба	55
Салака, рыба	55
Курок, спинорог, рыба	55
Кета, рыба	55
Сардина, рыба	55
Сельдь, рыба, нежирная	55
Карп, рыба	55
Скумбрия, рыба	55
Салилота, бротола, рыба	55
Креветка, дальневосточная, мясо	55
Окунь, рыба	55
Акула, Катран, рыба	55
Ставрида, рыба	55
Макрурус малоглазый, рыба	55
Судак, рыба	55
Анчоус, атлантический, рыба	55
Темный шоколад	10
Киви	7
Яблоки	4
Хлеб	2–9
Сыр	0,3–3
Красное вино	1,6

Кобальт

Кобальт входит в состав витамина В₁₂ — цианкобал амина. Этот элемент необходим для образования клеток крови, функционирования нервной, мышечной систем и печени. Кобальт регулирует деятельность поджелудочной железы, концентрацию адреналина в крови, кроветворение, скорость образования нуклеиновых кислот, обмен аминокислот, процессы регенерации и заживления ран. Также кобальт принимает участие в процессе образования гормонов щитовидной железы, снижает интенсивность обмена йода, увеличивает выведение жидкости почками. Кобальт, помимо своего непосредственного участия в процессах кроветворения, повышает усвоение железа.

Признаки дефицита кобальта в организме:

Слабость, быстрая утомляемость, потеря памяти и различные нарушения памяти, аритмии, анемии, развитие вегето-сосудистой дистонии, длительный период выздоровления и восстановления после перенесенной болезни, замедление развития детей, снижение аппетита, нарушения функций ЦНС, заболевания эндокринной системы и легких, атрофия слизистой оболочки ЖКТ, дистрофия костных тканей, нарушения печени.

Признаки переизбытка кобальта в организме:

«Кобальтовая» пневмония, разрастание соединительной ткани в легких, аллергические дерматиты, разрастание щитовидной железы, нарушение работы слухового нерва, повышение уровня эритроцитов и гемоглобина крови, повышенное артериальное давление, повышение общего холестерина, бронхиальная астма, поражение сердечной мышцы.

Избыток кобальта может вызвать кардиомиопатию, может привести к внутриутробной гибели плода.

Суточная потребность в кобальте (в мкг):

Суточная потребность составляет 40–70 мкг. Основные источники в питании — молоко, хлеб и хлебопродукты, овощи, печень, бобовые. В норме в плазме крови содержится примерно 20–600 нмоль/л (0,1–4 мкг/100 мл) кобальта.

Кобальт содержится в морепродуктах, мясе, молоке, хлебе, бобовых, шпинате, свежем огурце, клюкве, репчатом луке.

Содержание кобальта в продуктах

(в мкг на 100 г продукта)

Продукт	Кобальт
Кальмар	95
Консервы рыбные	20—75

Печень трески	65
Печень говяжья	19,9
Мясо кролика	16,2
Мясо говядины	7
Треска	30
Белый гриб сушеный	41
Белый гриб свежий	6
Яйца куриные	20
Шампиньон	15
Горошек зеленый	13,1
Горошек зеленый замороженный	13,1
Чечевица	11,6
Крупа манная	25
Крупа пшеничная	8,3
Рис	6,9
Гречка ядрица	3,1
Груша	10
Чеснок	9
Орехи грецкие	7,3
Орехи фисташки	5
Орехи фундук	12,3
Орехи кедровые	30
Лук зеленый	7
Помидор	5,3
Паста томатная	25
Картофель	5
Капуста брокколи	5

Геркулес	5
Лук репчатый	5
Смородина черная	4
Земляника садовая	4
Салат	4
Перец красный сладкий	3
Редис	3
Капуста зеленая	3
Малина	2
Абрикос	2
Свекла	2
Виноград	2
Морковь	2
Дыня	2

Молибден

Молибден нужен нашему организму для самых разных целей: чтобы поддерживать в норме состояние зубной ткани — он задерживает в организме фтор, который не даёт зубам разрушаться и обеспечивает профилактику кариеса; также он может регулировать обменные процессы и процессы роста.

Молибден стимулирует деятельность ферментов, обеспечивающих синтез аскорбиновой кислоты и нормальное дыхание тканей, а эти процессы нужны для того, чтобы клетки нормально росли и развивались.

Ещё он улучшает состав крови, помогая выработке гемоглобина, а его важнейшей особенностью является то, что он может выводить из организма мочевую кислоту, образующуюся вследствие распада пуринов. Если мочевая кислота плохо выводится, то возникает подагра — молибден может препятствовать её развитию.

Признаки дефицита молибдена:

При недостатке молибдена развиваются дезориентация в пространстве, пороки мозга, умственная отсталость, нарушение чувствительности, куриная слепота, патологии хрусталика; в почках могут образоваться камни, загрязняются клетки и ухудшается состав крови.

Человек становится нервным и легко возбудимым, часто утомляется и плохо спит, его организм часто реагирует на различные раздражители тошнотой и рвотой, одышкой; некоторые люди даже впадают в кому.

В результате дефицита молибдена нарушается белковый обмен: снижается иммунитет, человек теряет массу тела, кожа и мышцы обвисают и становятся дряблыми, возникают отёки.

Начинаются выпадение волос и облысение, поражения кожи и ногтей — дерматиты и грибковые заболевания.

Антагонистами молибдена считаются свинец, вольфрам и натрий — их избыток вызывает дефицит молибдена в организме.

Признаки избытка молибдена:

Может снизиться масса тела, возникает раздражение слизистых оболочек, и так называемая молибденовая подагра, так как усиленная активность ксантиноксидазы приводит к образованию избытка мочевой кислоты, и почки не успевают её выводить. Результат тот же — отложение солей в суставах и подагра.

При избытке молибдена также нарушается пигментация кожи, пищеварение и работа почек, поражается структура лёгочной ткани, происходят сбои в процессе оплодотворения.

Лучше всего соблюдать норму — ни избыток, ни недостаток не приводят ни к чему хорошему.

Суточная потребность в молибдене:

Оптимальной дозой считается от 75 до 300 мкг в сутки — для взрослых и подростков. Детям, начиная с грудного возраста и до 10 лет, требуется от 15 до 150 мкг молибдена, в зависимости от массы тела. Для людей старше 70 лет потребность в молибдене снижается примерно на 25 % и не превышает 200 мкг. Человеку в сутки требуются 75–250 мкг молибдена, в зависимости от физической нагрузки и массы тела.

При обычном пищевом рационе в наш организм попадает от 50 до 100 мкг молибдена, то есть обычный рацион питания обеспечивает минимально необходимое потребление данного микроэлемента.

Молибденом богаты бобовые и зерновые культуры, зелёные листовые овощи, чеснок, цветная капуста, морковь и семечки подсолнуха. В некоторых продуктах животного происхождения тоже есть молибден — например, в нежирном мясе, молоке и субпродуктах.

Можно сказать, что в России дефицит молибдена — явление крайне редкое, так как во многих областях и регионах овощи и другие культуры выращиваются на почвах, где содержание молибдена почти в 100 раз выше нормы. По этой причине недостаток молибдена в воде тоже не встречается. Небольшая часть этого элемента попадает в организм с воздухом, которым мы дышим.

Содержание молибдена в продуктах питания (в мкг на 100 г продукта)

Продукт	Молибден
Шиповник сушеный	9000
Свиная печень	220
Соя бобы сухие	210
Орехи кедровые	200
Соя мука	182

Печень говяжья	165
Капуста краснокочанная	127
Горошек зеленый	84,2
Чечевица	77,5
Овес зерна	70
Чеснок	70
Кукуруза зерна	55
Гречка ядрица	34,4
Кукуруза	28,4
Рис	26,7
Орехи фисташки	25
Смородина черная	24
Капуста брокколи, лук зеленый, морковь	по 20
Малина	15
Яйцо куриное	14
Крыжовник	12
Капуста зеленая, авокадо, баклажан, киви, вишня, свекла, капуста кольраби, земляника	по 10
Салат	9
Картофель, слива	по 8
Абрикос, помидор	по 7
Яблоки	6
Груша	5
Молоко коровье	4,2
Виноград, шампиньоны	по 3
Свинина	3

Другие микроэлементы

Роль других микроэлементов изучена меньше. Установлено, что концентрация ионов серебра в очагах воспаления повышена, что связано, по-видимому, с его антисептическим действием. Золото обладает свойством усиливать биологическое действие серебра, то есть помогает иммунной системе бороться с вирусами. Алюминий участвует в построении эпителиальной и соединительной ткани, регенерации костей, влияет на активность пищеварительных ферментов. Бор усиливает действие инсулина. Титан участвует в построении эпителиальной ткани, образовании костной ткани, кроветворении. Барий оказывает уплотняющее действие на ткани, наибольшее его количество содержится в тканях глаза.

Фтор в низких концентрациях повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, репаративные процессы при переломах костей и реакции иммунитета, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза. Избыток марганца усиливает дефицит магния и меди. Ванадий способствует накоплению солей кальция в костях, повышает устойчивость зубов к кариесу. При избыточном поступлении в организм ванадий и его соединения проявляют себя как яды, поражающие систему кровообращения, органы дыхания, нервную систему и вызывающие аллергические и воспалительные заболевания кожи.

Некоторые состояния, связанные с дефицитом или повышенной потребностью в элементах

Дисбактериоз	цинк
Пищевая аллергия	цинк
Плохое пищеварение	хром, цинк
Избыточный вес	хром, марганец, цинк
Повышенный уровень сахара в крови	хром, марганец, цинк, магний
Выпадение волос	цинк, селен, кремний
Плохой рост волос и ногтей	цинк, селен, кремний, магний
Угри	хром, селен, цинк
Воспаление, раздражение кожи	цинк, селен, кремний
Нарушение пигментации кожи	медь, марганец, селен
Ломкость ногтей	кремний, селен
Кожные аллергии	селен, цинк
Нарушения функций предстательной железы	цинк

Полезные рецепты

Салаты

Салат из свежих огурцов с любистоком

Состав: 600 г огурцов, 2/3 стакана сметаны, 1 ст. л. сахара, 1/2 винного уксуса, соль и перец по вкусу, 15 г любистока.

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатник.

Перед подачей на стол огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху украсить любистоком.

Салат из яиц и хрена

Состав: 240 г хрена, 6 яиц, 1 стакан сметаны, сахар, уксус и соль по вкусу.

Хрен хорошо промыть и натереть. Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить, измельчить, после чего растереть их со сметаной и смешать с хреном. Заправить по вкусу сахаром, уксусом и солью.

Использовать как приправу к мясным блюдам и для приготовления бутербродов.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Состав: 400 г помидоров, 250 г свежих огурцов, 1 луковица, 3/4 стакана сметаны, пучок рукколы, соль по вкусу.

Помидоры, огурцы вымыть. Небольшую луковицу очистить. Все нарезать кружками, уложить на маленьком блюде или в салатнике рядами — помидоры и огурцы. Посолить, перекладывая их луком и рукколой (ее не резать ножом, а рвать руками).

Салат залить сметаной, украсить зеленью.

Салат весенний

Состав: 600 г кресс-салата, 1 стакан сметаны, соль по вкусу, зеленый лук или укроп.

Листья салата перебрать, промыть, разрезать на крупные части, посолить по вкусу, положить в салатник, залить сметаной и осторожно перемешать.

Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа или зеленым

луком.

Салат с зеленью и яйцами

Состав: 600 г салата романо, 1 стакан сметаны, 2 яйца, сахар, уксус и соль по вкусу.

Салат перебрать, промыть, дать стечь воде. Положить в салатник, облить сметаной, заправить по вкусу сахаром, уксусом и солью. После этого украсить салат сваренными вкрутую яйцами, нарезанными кружочками, и подать на стол.

Салат с редиской и огурцами

Состав: 400 г пекинского салата, 200 г огурцов, 100 г редиски, 1 стакан сметаны, сахар, уксус, соль по вкусу, зеленый лук.

Листья салата промыть, дать воде стечь, нарезать крупно. Также нарезать кружками очищенные огурцы и редиску. Овощи залить сметаной, заправленной сахаром, уксусом, солью по вкусу.

Салат положить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из помидоров и лука

Состав: 600 г помидоров, 2 луковицы, 70 г цикорного салата, 3/4 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Помидоры промыть, нарезать дольками, добавить мелко нарезанные луковицы, соль, перец по вкусу и залить сметаной.

Выложить в салатник и украсить листьями цикорного салата, предварительно нарезав.

Салат из яиц и зеленого лука

Состав: 6 яиц, 1 стакан сметаны, 60 г зеленого лука, пучок укропа, соль по вкусу.

Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить, мелко нарезать и тщательно перемешать со сметаной, мелко нарезанным зеленым луком, укропом, солью по вкусу.

Салат выложить в салатник.

Салат зеленый с луком

Состав: 600 г салата латук, 3/4 стакана сметаны, сахар, уксус, соль по вкусу, зеленый лук и укроп.

Салат промыть, дать стечь воде и крупно нарезать. Салат положить в салатник и полить сметаной, в которую добавлены по вкусу соль, уксус, сахар.

Сверху салат посыпать рубленым зеленым луком и укропом.

Салат из помидоров и яиц

Состав: 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 400 г помидоров, 100 г огурцов, 70 г рукколы, сахар, уксус и соль по вкусу, петрушка и укроп. Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить.

Яйца, помидоры, огурцы нарезать кружочками, рукколу порвать руками, осторожно перемешать со сметаной, прибавить по вкусу сахар, соль и уксус.

Выложить в салатник и сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат с рубленой зеленью

Состав: 100 г зелени укропа, листья спаржевого салата, петрушки или 150 г зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Молодую зелень укропа, спаржевого салата, петрушки или зеленый лук тщательно промыть в воде, облить холодной кипяченой водой, откинуть на сито и дать воде стечь.

Спаржевый салат и зелень петрушки мелко изрубить, а остальную зелень мелко нарезать.

Измельченную зелень смешать со сметаной и добавить немного соли.

Салат из редиски и яиц

Состав: 5 яиц, 400 г редиски, 1 стакан сметаны, 150 г салата мангольд, соль по вкусу.

Сварить яйца вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать.

Редиску, листья салата промыть, порезать. Яйца и редиску смешать со сметаной, добавить салат мангольд и соль по вкусу.

Сверху украсить зеленью и подать на стол в салатнике.

Салат из редьки и лука

Состав: 400 г редьки, 100 г лука, один огурец, 1/2 стакана сметаны, 100 г помидоров, соль по вкусу.

Редьку тщательно промыть, очистить, натереть на крупной терке, слегка отжать и посолить. Огурец мелко покрошить.

Очистить луковицу, мелко изрубить ее, смешать с редькой, огурцом и со сметаной.

Всю массу положить в салатник и украсить дольками помидора.

Салат из редьки со сметаной

Состав: 600 г редьки, 1 стакан сметаны, одно яйцо, 1/2 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. 3 %-ного раствора уксуса, соль по вкусу, укроп или зелень петрушки либо салата.

Очищенную и промытую редьку натереть на терке вместе с яйцом, затем заправить солью, сахаром, уксусом, положить горкой в салатник, залить сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Хорошо также украсить блюдо зеленым салатом.

Салат из рыбы с помидорами

Состав: 200 г филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 шт. вареного картофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. л. уксуса.

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; очищенные картофель, свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с соусом майонез и уксусом, затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой — паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек.

Овощной салат с рыбой

Состав: 1 салат-латук, 1 банка тунца (лосося), 2 яйца, 2 помидора, 2 картофелины, 1 чашка отваренной стручковой фасоли, любая салатная заправка.

Из консервированного тунца слить жидкость, кусочки рыбы размять. Яйца сварить вкрутую и разрезать на 4 части. Помидоры также разрезать на несколько долек. Картофель отварить и нарезать тонкими кружочками. Разложить листья салата по краям блюда. В центре выложить тунец. Вокруг рыбы расположить яйца, помидоры, картофель и фасоль. Перед подачей салат полить

салатным соусом.

Салат из копченой рыбы с овощами

Состав: 200 г филе рыбы горячего копчения, 100 г зеленого консервированного горошка, 100 г цветной вареной капусты, 3 вареных картофелины, 1 морковь, 1 огурец, 2 помидора, 2 вареных яйца, майонез, соль, зелень укропа.

Капусту разобрать на соцветия. Филе рыбы, картофель, морковь, огурец и яйца нарезать ломтиками. Ломтики рыбы выложить на середину блюда, полить частью майонеза. Вокруг уложить подготовленные овощи и яйца, посолить, заправить оставшимся майонезом. Оформить помидором, зеленым горошком и зеленью.

Салат из трески с хреном

Состав: 250 г филе трески, 4–5 шт. картофеля, 2 огурца, 100 г хрена, 1/2 стакана соуса майонез, 2 ч. л. уксуса, 50 г зеленого лука.

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соус майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.

Сельдерей с орехами

Состав: 200 г зелени сельдерея, 1 некрупное яблоко, 50 г орехов, 100 г сметаны, сахар по вкусу.

Сельдерей натереть на мелкой, а яблоко — на крупной овощных терках. Заправить сметаной с сахаром, выложить в салатницу и посыпать сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковороде.

Салат из свежей капусты и чернослива

Состав: 400 г капусты, 100 г чернослива, 1 морковка, лимонная кислота, петрушка, сахар по вкусу.

Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, потереть руками до появления сока, который нужно отжать. Положить в воду чернослив, чтобы он набух, затем вынуть косточки и нарезать его брусочками. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить в небольшом количестве воды разведенную лимонную кислоту.

Украсить салат целым черносливом и зеленью петрушки.

Салат яично-яблочный

Состав: 6 яиц, 1 крупная луковица, 2–3 яблока, 150 г твердого сыра (можно сухого), полстакана орехов и 200 г майонеза.

Яйца отварить, лук нарезать кольцами и залить на 5–10 минут слабым раствором уксуса, затем слить и отжать. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сыр — на мелкой. Орехи измельчить.

Салат готовится сразу в той же посуде, в которой потом подается на стол, лучше всего в большой тарелке или на небольшом блюде. Вниз положить слой яиц, нарезанных кружочками, затем аккуратно разложить кольца лука, насыпать тертый сыр, на него — яблоки и сверху — орехи.

Залить майонезом, не перемешивая. Дать постоять 2–3 часа, чтобы стал сочным. На тарелки раскладывать слоями, как торт.

Салат из лука-порей

Состав: 200 г лука-порей, 1 яблоко, 1 крутое яйцо, 4 ст. л. соуса из растительного масла, зелень. Для соуса: 100 мл растительного масла, 2 ст. л. 6 %-ного уксуса, 1/2 ч. л. сахара, измельченная зелень.

Лук-порей нарезать кружочками, яблоко натереть на крупной терке, яйцо нарезать ломтиками. Выложить в салатницу, залить соусом, украсить зеленью.

Соус: растительное масло, уксус, сахар, измельченную зелень тщательно взбить. Чтоб соус стал прозрачнее, добавить в растительное масло немного грубой соли. Солить салат следует в последнюю очередь.

Салат из брюквы с яблоками

Состав: 1 брюква, 2 яблока, 1 ст. л. столового уксуса или лимонной кислоты, 1 яйцо, соль и сахар по вкусу, 100 мл майонеза, зелень.

Очищенную головку брюквы натереть на крупной терке, выложить в дуршлаг и обварить крутым подсоленным кипятком. Пока остывает, почистить яблоки, нашинковать соломкой, сбрызнуть уксусом или лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Все соединить, перемешать, заправить майонезом, солью и сахаром, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью, украсить дольками вареных яиц.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Состав: 2 морковки, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и мелко рубленными орехами.

Салат из тыквы

Состав: половинка тыквы, 2 яблока, полстакана измельченных грецких орехов, мед, 1 лимон.

Тыкву и яблоки натереть стружкой на крупной терке, добавить натертую с лимона цедру, туда же выдавить лимонный сок, добавить орехи и мед по вкусу. Все перемешать и сверху посыпать орехами для украшения.

«Селедочный форшмак» из свежей капусты

Состав: 1 кочан капусты, 3–4 ломтика белой булки, 100 мл молока или воды, 2 яйца, 1 луковица, подсолнечное масло, уксус, соль.

Разобрать средний кочан капусты на листья, срезать утолщения. Опустить листья в кипящую соленую воду и варить до мягкости (не переваривать). Замочить тем временем в молоке или воде ломтики булки. Слить воду, чтобы листья остыли, хорошо их отжать и провернуть через мясорубку вместе с отжатой булкой и яйцами, сваренными вкрутую. Хорошо вымешать массу, добавить в нее подсолнечное масло, уксус и соль по вкусу.

Сложить готовый форшмак в селедочницу, сверху полить соусом (растертый в подсолнечном масле крутой яичный желток и чуть-чуть уксуса), сверху колечками уложить лук.

Сладкий помидорный салат

Состав: 2 помидора, 2 яблока, 100 мл сметаны, 50 мл абрикосового или другого фруктового пюре.

Помидоры порезать дольками, так же порезать яблоки, очищенные от кожи и сердцевины; заправить сметаной с фруктовым пюре. Перемешать, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью. Можно украсить салат кружочками яблок.

Салат из краснокочанной капусты

Состав: 500 г краснокочанной капусты, 2 небольших луковицы, 4–5 яблок, 100 мл воды, соль и сахар по вкусу, 3 ст. л. столового уксуса.

Мелко нашинковать капусту, залить небольшим количеством кипящей воды, сварить под крышкой до полуготовности, отцедить и охладить. Нарезать мелкими кубиками лук, яблоки натереть на крупной терке, все перемешать. К половине стакана воды добавить соль и сахар, вскипятить, остудить, влить уксус, залить салат и еще раз перемешать.

Салат овощной

Состав: 1 небольшая свекла, 4 средние морковки, 6 огурцов (свежих или соленых), 3 картофелины, по головке лука и чеснока, 3–4 ст. л. творога, 4 отваренных яйца, листок капусты, зелень и майонез.

Корнеплоды отварить, мелко нарезать, смешать с остальными нарезанными продуктами; заправить майонезом, посолить по вкусу. Уложить на ошпаренный кипятком лист капусты, украсить зеленью.

Салат сельдерейно-яблочный

Состав: 100 г сельдерея, 2 яблока, пара веточек лука-порея, 1 крутое яйцо, 100 мл сметаны, соль, 1 ч. л. сахара, зелень.

Яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками по 0,5 см. Сельдерей измельчить на терке, лук-порей порезать кружочками, как и крутое яйцо. Выложить в салатницу, залить соусом: в сметану добавить соль и сахар.

Салат с заправкой

Состав: 2 помидора, половина луковицы, 1 болгарский перец, 4 шт. маслин.

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 6 %-ного уксуса, 0,5 ч. л. сахара, соль, молотый перец на кончике ножа.

Помидоры нарезать кружочками, лук — кольцами, сладкий перец — очень тонкой соломкой. Овощи перемешать или уложить в салатник рядами, полить салатной заправкой, добавить маслины и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Для салатной заправки тщательно смешать растительное масло, уксус, сахар, молотый перец и соль.

Салат ассорти

Состав: 3 картофелины, 2 луковицы, 3 яйца, 2 огурца, 2 яблока, 1 стакан вишни без косточек, 1 стакан сметаны.

В салатницу уложить слоями отварной картофель, нашинкованный лук, рубленые яйца, очищенные свежие огурцы, затем нарезанные кусочками яблоки, насыпать невысокими холмиками вишни без косточек, сделать ножом узкие отверстия в салате, залить сметаной и поставить на холод на 3–4 часа.

Подавать кусочками, как торт.

Салат с мягким домашним сыром

Состав: 300 г сыра, 2 яйца, 2 яблока, 1 стакан сметаны, соль, укроп.

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, очищенное яблоко — соломкой, укроп мелко порубить. Подготовленные продукты соединить с мягким домашним сыром, заправить густой свежей сметаной.

Салат из кильки

Состав: 2–3 вареных картофелины, 100 г соленой кильки, 1 вареная морковь, 2 огурца, 2 помидора, 2 вареных яйца, 3 ст. л. зеленого лука, 1 небольшая банка зеленого горошка, соль, 2 ст. л. майонеза.

Все составные части салата нарезать и перемешать. Если килька не очень соленая, то салат можно досолить.

Рыбный салат с огурцами

Состав: 2 банки рыбных консервов, 2 яйца, 2 соленых огурца, 1 стакан отваренного риса, соль, столовая горчица.

Нарезать кубиками соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца, добавив консервы, рис, тщательно перемешать, переложить в салатник. Масло из консервов смешать с горчицей по вкусу, можно добавить черный молотый перец и этой заправкой полить салат.

Первые блюда

Похлебка из отвара цветной капусты

Состав: 2 стакана рубленой цветной капусты, 1,5 л воды, 2 картофелины, 1 луковица, сметана.

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук — полукольцами. Овощи уложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать 5–10 минут. В готовую похлебку добавить сметану и соль.

Суп молочный с цветной капустой

Состав: 1 кочан с листьями цветной капусты, 1 луковица, 1 сладкий перец, 2 картофелины, 1 морковь, 1 л молока, 1 л воды.

Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, соцветие и листья цветной капусты мелко нарубить, перец порезать соломкой. Овощи залить водой, довести до кипения, варить 5–6 минут, добавить молоко, чуть посолить, довести до кипения, снять с огня и настаивать 8–10 минут без нагревания.

При подаче заправить легким майонезом.

Суп-пюре из цветной капусты (1 вариант)

Состав: 1/2 вилка цветной капусты, 3 картофелины, 2 ст. л. риса, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла.

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой, а затем добавить ложку масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком.

Перед подачей к столу положить масло (куском).

Суп-пюре из цветной капусты (2 вариант)

Состав: 1 вилок цветной капусты или белокочанной, 3 картофелины, 3 ст. л. масла, 2 стакана молока.

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты

для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, посолить и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки. Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 минут.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Состав: 1 кочанчик цветной капусты, 1 кабачок, 1 вареный желток, 1 ч. л. сливочного масла.

У цветной капусты удалить зеленые листья, разделить на мелкие кочешки и хорошо промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошо размешать и довести до кипения.

Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Щи свежие

Состав: 1/2 вилка капусты, 1 большая морковь, 1 луковица, 2 картофелины, 1 помидор, 1 ст. л. сливочного масла, 1,5 ч. л. муки.

Капусту нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Картофель также нарезать кубиками и, когда капуста прокипит, опустить в кастрюлю, затем добавить репчатый лук и помидор. Нашинкованную тонкими колечками морковь потушить на медленном огне в сливочном масле, растертом с мукой, после чего положить в суп.

Перед подачей в тарелку положить сметану.

Щи летние с яблоками

Состав: 1/2 небольшого вилка капусты, 1 ч. л. сливочного или растительного масла, 1 морковка, несколько веточек петрушки, 2 ч. л. томат-пюре, 1 помидор, 1 небольшое яблоко, сметана.

В 2 стакана кипящей воды положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные в сливочном или растительном масле нашинкованную морковь, веточки нарезанной петрушки, томат-пюре и перед окончанием варки положить свежий помидор. Варить на слабом огне до готовности. В готовый бульон положить небольшое нашинкованное яблоко и еще раз прокипятить. В тарелку положить сметану.

Серые щи

Состав: молодые капустные листья с половины вилка капусты, пучок листьев свеклы, 2–3 картофелины, 1–2 морковки, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, 1 ст. л. растительного масла.

В кипящую воду положить картофель и морковь, нарезанные соломкой или брусочками, чуть посолить. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы.

Варить еще 10–15 минут. За 3–5 минут до конца варки положить лавровый лист, заправить растительным маслом.

Борщ с плавленым сыром

Состав: 4 свеклы, 1/2 небольшого вилка капусты, 1 морковка, 1 луковица, 1 плавленый сырок, 2 ст. л. масла, сметана, зеленый лук, 1 ст. л. томат-пасты.

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 минут. Тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить еще 2–3 минуты.

Подавать со сметаной и зеленым луком.

Свекольник холодный

Состав: 1 свекла, 1 яичный белок, 1 свежий огурец, несколько листьев салата, несколько перьев зеленого лука, зелень петрушки и укропа, сметана, 1 ст. л. без верха сахара, лимонная кислота по вкусу, 300 мл отвара свеклы.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, добавив лимонной кислоты, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить

сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат и лук, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Свекольник

Свеклу тщательно вымыть, очистить, залить водой, варить 15–20 минут после закипания. Остудить, процедить и поставить в прохладное место. В готовое блюдо добавить сметану, свежие огурцы, зелень, можно крутое яйцо, нарезанное ломтиками.

Овощной суп протертый

Состав: 2 картофелины, 1 морковка, 1/2 небольшого вилка капусты, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны.

Картофель, морковь и капусту очистить, промыть и залить 3 стаканами холодной воды и варить до мягкости. Охладить и протереть. Протертые овощи залить отваром, посолить и еще раз вскипятить. В тарелку положить масло и сметану.

Суп перловый слизистый

Состав: 1/2 стакана перловой крупы, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 яичный желток.

Крупку промыть, залить холодной водой и на слабом огне, под крышкой, варить не менее 2–3 часов. Протереть сквозь сито вместе с жидкостью, прокипятить, процедить, заправить теплым молоком, смешанным с сырым желтком, добавить сахар.

Перед подачей к столу в суп положить масло куском.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Состав: 2 стакана молока, 100 г тыквы, 25 г манной крупы, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить в стакане воды до готовности, после чего протереть сквозь сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой тыквой и добавить сахар. Подать к столу с маслом.

Суп из сушеных фруктов

Состав: 200 г сухофруктов, 50 г картофельной муки; для гарнира: 100 г риса или саго, сахар — 0,5 стакана.

Сушеные фрукты перебрать, промыть, выделить яблоки и груши, залить их холодной водой и сварить до готовности; затем добавить сахар, остальные фрукты, корицу и варить при слабом кипении в течение 10–15 минут. После этого влить разведенную водой картофельную муку и довести до кипения. В суп можно положить отваренные рис, саго или макаронные изделия.

Суп из сухофруктов с макаронами

Состав: 200 г сухофруктов, 3 л воды, 100 г макарон, 0,5 стакана сметаны, сахар — 0,5 стакана.

Смесь из сухофруктов промыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой на 2–3 часа; затем положить в кастрюлю сахар, корицу, гвоздику, накрыть крышкой и варить фрукты на сильном огне 10 минут; после этого убавить огонь. Когда фрукты станут мягкими, снять и охладить. Одновременно макароны сварить в подсоленной воде до мягкости; промыв макароны кипяченой водой, положить их в супник, добавить сметану, размешать и залить фруктовым отваром.

Суп персиковый с ромашкой

Состав: персики — 5 шт. персиков, 5 шт. цветков ромашки, ст. ложка меда, 4 стакана воды.

Цветочные корзинки свежей аптечной ромашки промыть, мелко порубить, залить горячей водой, довести до кипения и дать настояться 10 минут. Отвар процедить, добавить в него мед и половинки персиков без косточек. Еще раз довести до кипения.

Суп абрикосовый с ромашкой и яблоками

Состав: 2 шт. яблок, 12 шт. абрикосов, 5 шт. цветков ромашки, 3 ч. ложки меда, 4 стакана воды.

Корзинки свежей ромашки без цветоножек мелко порубить, добавить кожицу и сердцевину от яблок, залить горячей водой, довести смесь до кипения и дать настояться 10–15 минут. Отвар процедить, добавить в него ломтики яблок, половинки абрикосов без косточек, мед и перемешать. Еще раз довести до кипения.

Суп яблочно-тыквенный

Состав: 2 шт. яблок, 300 г тыквы, 3 ч. ложки меда, 4 стакана

воды.

Яблоки очистить от кожицы и семенной части, на резать кубиками, очищенную тыкву натереть на терке. Очистки от яблок залить водой и варить до мягкости. В горячий процеженный отвар добавить подготовленные яблоки, тыкву и мед.

Яблочный суп с рисом

Состав: 2 л воды, 400 г яблок, 100 г риса, 50 г крахмала, 150 г сахара, 3 г корицы, 100 г сливок или сметаны.

Очищенные от семян яблоки нарезать кусочками и залить водой, всыпать корицу и варить до мягкости. Затем протереть все сквозь сито, добавить сахар, воду и кипятить 2–3 минуты. Развести холодной водой крахмал, влить в суп и, помешивая, довести до кипения. Можно добавить лимонный сок.

Сварить рис, откинуть на сито, промыть холодной кипяченой водой и разложить по тарелкам, добавить охлажденный суп, заправить сметаной или сливками.

Суп яблочный на отваре шиповника

Состав: 2 шт. яблок, — 1 ст. ложка шиповника сушеного, 1 ст. ложка сахара, корица, — 50 г хлеба белого, 500 г воды.

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подать к супу.

Суп из клюквы и яблок

Состав: 300 г клюквы, 500 г яблок, 1 ст. ложка картофельной муки, 1 стакан сахара.

Клюкву перебрать, промыть, размять в кастрюле, залить пятью стаканами кипятка, перемешать и накрыть крышкой, а через 10–15 минут процедить сквозь марлю; затем кастрюлю с соком поставить на огонь, добавить сахар, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевин и нарезанные ломтиками или соломкой. Когда закипит, всыпать картофельную муку (как для приготовления киселя). Суп подать охлажденным. Можно положить в суп сметану.

Суп из ревеня, яблок и клубники

Состав: 50 г свежего ревеня, 50 г яблок, 100 г клубники, 40 г сахара, 70 г крахмала, клубника, рассыпчатый рис, сметана или сливки.

Ревень очистить от кожицы и нарезать, из яблок удалить семена и отварить в воде с сахаром. Часть подготовленной клубники протереть, положить в суп при заправке крахмалом и довести до кипения. При подаче в тарелку добавить целые ягоды клубники, рассыпчатый рис, сметану или сливки.

Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса

Состав: 3–4 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 5–6 ст. ложек облепихи, 3–4 ст. ложки риса, 2–3 шт. яблок, 3–4 ст. ложки сахара.

Плоды шиповника перебрать, промыть, размять, залить кипящей водой и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, 10 минут. Затем дать настояться 3 часа и процедить. Облепиху перебрать, промыть кипяченой водой, по толочь, отжать сок, соединить с настоем шиповника. Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой и пересыпать сахарным песком. Кожицу от яблок и отжимки ягод облепихи залить водой и сварить, за тем все вместе с отваром протереть через частое сито, охладить, соединить с настоем шиповника, добавить сахар, размешать и охладить. Сварить рассыпчатый рис и охладить. В тарелки положить отварной рассыпчатый рис, на резанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить сметану или сливки.

Суп свекольно-сливовый

Состав: 20 шт. сливы свежей, 2 шт. свеклы (мелкой), 4 стакана воды, 2 ст. ложки сахара.

Сырую свеклу натереть на крупной терке, добавить половинки слив без косточек, сахар, залить смесь горячей водой, довести до кипения. Дать настояться 10–15 минут.

Суп морковно-мандариновый

Состав: 6 шт. мандаринов, 3 ч. ложки меда, 4 стакана воды, 1 ст. ложка сухих цветков ромашки, 3 шт. моркови.

Мандарины нашинковать тонкими пластинками вместе с цедрой, залить ромашковым настоем (сухие цветки ромашки залить кипящей водой, дать настояться 20 минут, процедить), добавить мед, натертую на мелкой терке морковь и снова довести

до кипения.

Суп морковно-яблочный

Состав: 2 шт. яблок, — 3 шт. моркови, 1 ст. ложка меда, 4 стакана воды.

В горячий процеженный отвар, приготовленный из кожицы и сердцевин яблок, добавить натертую сырую морковь, мед и кусочки яблок.

Гороховый суп с курагой

Состав: 0,5 стакана гороха, 2 л воды, 200 г кураги, 4 ст. ложки сахара.

Заранее замоченный горох промыть, залить холодной водой и отварить до готовности. Затем добавить курагу, сахар и отварить до тех пор, пока курага не станет мягкой. Подать холодным.

Суп из риса с яблоками и грецкими орехами

Состав: 5 шт. яблок, 0,5 стакана риса, 2 ст. ложки грецких орехов, 1,5 л воды, — 2 ст. ложки изюма, корица (на кончике ножа), 0,5 стакана сливок.

Замоченный рис залить стаканом подсоленной кипящей воды и варить. Когда крупа впитает всю воду, всыпать промытый изюм, накрыть кастрюлю крышкой, довести рис до готовности и охладить. Яблоки нарезать кубиками, смешать с орехами, отварным рисом, изюмом, залить холодной кипяченой водой, добавить соль, корицу, сливки.

Суп из овсянки с черносливом

Состав: 0,5 стакана овсянки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан чернослива, 0,5 стакана сахара.

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить масло (1 столовую ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

Вторые блюда

Бифштекс из отварного мяса с луком

Состав: 150 г мяса, 2 ст. л. сливочного масла, 1 большая луковица.

Мясо очистить от сухожилий и частично от жира, слегка отбить тупой и придать ему форму блина. Дно кастрюли смазать маслом, положить мясо, до половины залить водой, закрыть крышкой и кипятить 5–7 минут, после чего вынуть мясо, дать слегка обсохнуть и обжарить на масле с обеих сторон. Очищенный лук нарезать кружочками, разобрать на кольца, сварить в воде до полуготовности, откинуть на сито и дать обсохнуть, а затем обжарить на масле, засыпать бифштекс жареным луком и подавать с любым гарниром.

Фрикадельки мясные паровые

Состав: 150 г говядины, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо.

Мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить через частую решетку мясорубки. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить, соединить с мясом, полученную массу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла, хорошо выбить и выложить на смазанную маслом сковороду небольшие фрикадельки; затем залить их холодной водой, прокипятить 5 минут, вынуть из воды и подавать с маслом.

Фрикадельки для бульона или супов

Состав: 100 г мяса, 2 ч. л. хлебного мякиша, 1 яйцо.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в воде и отжатым белым хлебом. Вбить яйцо. Сделав небольшие шарики, прокипятить их, потом добавлять в бульон или супы.

Говядина отварная с овощами

Состав: 500 г говядины, 2 морковки, 1 брюква, 1/2 небольшого вилка капусты, 4 картофелины, зелень.

Говядину поместить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить почти до готовности. За

30 минут до окончания варки положить морковь, брюкву, нарезанные дольками, и капусту, нарезанную шашками. Картофель сварить отдельно. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики и подать с овощами и зеленью.

Шницель из овощей в молочном соусе

Состав: 1 морковь, 2 листа капусты, 1 свежий огурец, 1 брюква, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. тертого сыра.

Мелко нашинкованную морковь и брюкву тушить с небольшим количеством воды и 1 ч. л. масла. Мелко нашинкованную капусту тушить с 2 ст. л. молока до готовности, после чего соединить с морковью и брюквой, добавить яйцо, крупу, сахар и натертый на терке огурец; все это вымешать, сделать 2 шницеля и, обваляв в муке, обжарить в масле. Из остального молока и 1 ст. л. муки приготовить молочный соус, залить шницель, засыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Запеканка из мяса и картофеля

Состав: 4 большие картофелины, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. масла, молотые сухари, 100 г мяса, яйцо для смазки, сметана.

Картофель размять, добавить молоко, половину масла и посолить. Половину картошки выложить на смазанную остальным маслом и посыпанную молотыми сухарями сковородку. Мясо провернуть. Выложить на картошку и сверху положить оставшееся пюре. Смазать яйцом, смешанным со столовой ложкой сметаны, и запечь в духовке.

Мясо-капустная запеканка

Состав: маленький вилок капусты, растительное масло для тушения, 150 г мяса, кусок батона, 1 яйцо, сметана.

Нашинкованную капусту опустить в кипяток и через 1–2 минуты после повторного закипания отцедить и тушить 2–3 минуты со сливочным или растительным маслом. Мясо пропустить через мясорубку, положить в тушеную капусту, добавить кусочек вымоченной в молоке и отжатой булки и пропустить через мясорубку еще раз, добавить яйцо. Полученную массу выложить в смазанную маслом формочку, запечь в духовке или готовить на пару. Можно подавать со сметаной.

Зразы мясные, фаршированные омлетом

Состав: 300 г говядины, 2 куса белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока.

Из мяса, хлеба и 1 ст. л. масла приготовить мясной фарш. Яйцо хорошо взбить венчиком, смешать с молоком, вылить на смазанную маслом сковороду, на малом огне довести до готовности, охладить и изрубить. Мясной фарш выбить влажными руками, сделать круглые лепешки, на середину лепешек положить омлет, края соединить. Зразы сварить на пару или сложить в кастрюлю, до половины залить холодной водой, закрыть крышкой и кипятить 15 минут. Подавать с маслом или молочным соусом.

Зразы манные с мясом

Состав: 1/2 стакана манной крупы, 300 г молока, 150 г мяса, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. пшеничной муки.

В кипящее молоко с 1 ч. л. масла постепенно всыпать крупу, быстро помешивая ложкой, и на слабом огне варить 10 минут; затем добавить сырое яйцо, хорошо вымешать и разделить на 2–3 лепешки. Одновременно сварить мясо, дважды пропустить через мясорубку, разложить на лепешки, края соединить, придав форму пирожка, обвалять в муке и обжарить.

Картофельные крокеты с мясом в омлете

Состав: 3 средних картофелины, 100 г мяса, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан молока.

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть сквозь сито, добавить 2 ч. л. масла, 1 яйцо и 50 мл молока; все это хорошо вымешать и сделать лепешки, на них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков.

Формочку или сковороду смазать маслом, положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и тушить до готовности. Подавать крокеты с маслом.

Тефтели мясные

Состав: 200 г мяса, 30 г риса.

Постное мясо пропустить через частую решетку мясорубки, после чего смешать с вареным рисом, хорошо выбить, сделать шарики и отварить.

Зразы из кур с рисом

Состав: 250 г куриного мяса, 30 г риса, 1 яичный белок.

Мясо куриное пропустить через мясорубку вместе с половиной рисовой (вязкой) каши, хорошо выбить влажными руками, разделить на 4 части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с рубленным крутым белком, края соединить, завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности.

Котлеты из курицы

Состав: 2 куриные грудки, 1 луковица, 2 ломтика булки, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. масла или 1 ч. л. сметаны.

Белое мясо пропустить через мясорубку вместе с маленькой луковицей, булкой, размоченной в молоке и отжатой, чайной ложкой масла или сметаны. Сформовать котлеты и либо приготовить их на пару, либо обжарить на сильном огне до подрумянивания с обеих сторон и еще 7 минут на очень слабом огне под крышкой.

Запеканка из курицы и овощей

Состав: 2 куриные грудки, 1 ч. л. масла, 1 белок яйца, 1 морковь, 1/2 вилка цветной капусты, соль.

Отварное куриное мясо пропустить через мясорубку. К фаршу прибавить масло, соединить со взбитым белком и солью. На смазанной маслом сковороде довести до полуготовности (5–10 минут). Сверху выложить тушенные в молоке и протертые овощи (морковь и цветную капусту), сбрызнуть маслом и запечь.

Вареное мясо с яблоками в молочном соусе

Состав: 300 г говядины, 1 ст. л. сливочного масла, 150 мл молока, 2 ст. л. муки, 2 яблока.

Постное мясо отварить и разрезать на тонкие ломтики, затем из молока и муки приготовить соус густоты киселя. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо попеременно с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 100 г мяса, 20 г риса, 1 морковь, зелень петрушки, 1 брюква, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана овощного отвара.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь.

Для приготовления сметанного соуса смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар, дать покипеть 5 минут, процедить, добавить 1 ч. л. масла и хорошо вымешать.

Рыбное филе, запеченное с цветной капустой

Состав: 2 кочана цветной капусты, 400 г рыбного филе, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. крахмала, 2 ст. л. тертого неострого сыра, 1 стакан молока, зелень, масло для смазывания формы, молотые сухари.

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Рыбное филе чуть посолить, сбрызнуть лимонным соком и тушить в собственном соку с добавлением части масла. Форму из огнеупорного стекла смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и положить на нее слоями цветную капусту и рыбное филе. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести молоко, добавить тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и запечь.

Рыба с овощами

Состав: 200 г рыбы, 1 небольшая морковь, 1 луковица, петрушка.

В кастрюлю положить рыбу, кружочки моркови, нарезанный лук и петрушку, залить водой на 1/3 высоты рыбы, закрыть крышкой, быстро довести до кипения и варить 15–20 минут.

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе

Состав: 600 г рыбы, 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л.

сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. муки, соль по вкусу.

Куски рыбы без костей посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на разогретом масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью и залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в нагретой до + 200 °С градусов духовке.

Рыбная запеканка

Состав: 500 г нежирной рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. зелени петрушки и укропа.

В противне разогреть растительное масло, положить ломтиками рыбу. Сверху положить ломтики помидоров, моркови, лука. Тушить в духовке 20–30 минут. Из масла и муки приготовить соус, добавить в него зелень. Полученный соус вылить на рыбу и поместить в духовку еще на 10 минут.

Рыбное филе с яблоками

Состав: 500 г рыбного филе, 3–4 яблока, 1 луковица, белок 3 яиц, 100 мл молока, 50 г томатной пасты, соль и специи по вкусу.

Яблоки и лук натереть на крупной терке, перемешать и уложить на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Отделить яичный белок от желтков, взбить его с молоком и томатной пастой. Уложить рыбное филе на фруктово-овощную подушку, посолить и залить смесью. Запекать в духовке.

Рагу из рыбы

Состав: 300 г рыбы, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 30 г сыра, соль, перец.

Вареную рыбу без костей, сметану, соль, перец и растертое масло положить в глиняную форму, посыпать натертым сыром и запекать в духовке 15–20 минут. Для этого блюда можно брать любую мясистую рыбу, в особенности треску.

Кнели из рыбы

Состав: 200 г рыбы, 2 куска белого хлеба, 4 столовые ложки сливок.

Хлеб вымочить в сливках. Филе рыбы и мокрый хлеб пропустить через мясорубку, выбить в кастрюле ложкой и

выложить на смазанную маслом сковороду в виде клецок, залить холодной водой (1/2 стакана) и дать прокипеть 3–5 минут.

Тушеная рыба

Состав: 200 г рыбы, по 1 небольшой морковке и свекле, 1 луковичка, луковая шелуха, лимонный сок или лимонная кислота, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. растительного масла, 2 лавровых листа, 4 горошины черного перца.

На дно кастрюли с толстыми стенками, предварительно, покрытое шелухой от луковички, половиной кружков моркови и свеклы, кольцами лука, положить куски рыбы и сбрызнуть лимонным соком. Сверху ее покрыть оставшимися овощами в том же объеме, затем залить водой так, чтобы она только покрыла рыбу. В воду добавить еще лимонный сок, сахар, растительное масло, лавровый лист и горошины черного перца, быстро довести до кипения и варить на медленном огне 1–1,5 часа.

Рыбно-картофельные котлеты

Состав: 200 г рыбы, 3 картофелины, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, соль.

Отварить картофель. Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, срезать с костей мякоть. Кости, голову и кожу залить водой и поставить варить. Мякоть рыбы и отварной картофель два раза пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить панировочные сухари, сливочное масло, соль, желток и молоко. Хорошенько вымесить и выложить всю массу на мокрую доску. Слепить котлеты, обмазать белком, обвалять в сухарях и обжарить в раскаленном масле.

Если в фарш не положить картофель и сливочное масло, котлеты получатся сухими.

Шницель из капусты

Состав: 250 г капусты, 1 яйцо, 20 г пшеничных сухарей.

Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отжать, затем разделить на 2 части, придать им форму шницелей, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить.

Котлеты капустные

Состав: 1 средний вилок капусты, 100 г манной крупы, 100 мл

молока, 3 яйца, полстакана сухарей, 3 ст. л. масла, 1 стакан сметаны.

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности примерно 30–40 минут. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5–10 минут. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Потом потушить в сметане.

Пюре по-саксонски

Состав: 5 картофелин, 5 репок, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 100 мл молока, соль.

Картофель и репу промыть, очистить и отварить в одной посуде в подсоленной воде. Лук очистить, нарезать дольками и прогревать в воде до тех пор, пока она не закипит. Затем ее слить и залить лук теплой подсоленной водой. Картофель и репу откинуть на дуршлаг, смешать с вареным луком, предварительно слегка отжатым, и протереть, чтобы получилось пюре.

Добавить сливочное масло, развести при необходимости молоком и подать на стол горячим в качестве гарнира.

Картофельный «рис»

Вареный или испеченный в мундире картофель очистить или протереть через сито в посуду, в которой будет подаваться на стол. Картофель не перемешивать и не мять, чтобы не нарушить консистенцию, полученную в результате протирания через сито. Должна получиться картофельная масса в виде риса или мелких макарон.

Картофель, запеченный со сметаной

Состав: 2 большие картофелины, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сметаны, соль.

Сварить картофель в «мундире», очистить и горячим протереть через сито. Смешать его с мукой, сливочным маслом и солью, чтобы получилось густое тесто. Картофельное пюре положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой, наколоть вилкой, сверху помазать сметаной и поставить в

духовку на 15 минут.

Картофель, запеченный с сыром

Состав: 2 большие картофелины, 50 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 ломтик сыра, соль.

Сваренный в мундире картофель очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить в сливочном масле. Посолить, залить молоком, размешанным с яйцами, посыпать рубленой зеленью, тертым сыром и запечь в духовке.

Фаршированный картофель

Состав: 2 большие картофелины, 1 ч. л. сливочного масла, 1 желток, зелень петрушки и укропа, соль, бульон.

Очистить ровные картофелины, опустить в крутой соленый кипяток и варить под крышкой до полуготовности. Картофель вынуть, срезать верхушку и осторожно выскоблить ложечкой середину. Протереть вынутую мякоть через сито, прибавить сырой желток, масло, рубленую зелень и соль. Пюре хорошо растереть деревянной ложкой, развести небольшим количеством бульона и им же побрызгать на каждую картофелину. Наполнить этим фаршем середину картофеля, положить его в сотейник, смазанный маслом, и поставить в духовку.

Пюре из картофеля с желтком

Состав: 3 большие картофелины, 100 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 желток, 1 ст. л. молока, соль.

Сварить картошку на пару или испечь в духовке. Протереть через сито. Добавить молоко, постепенно размешивая, прокипятить и снять с огня. Положить сливочное масло и яичный желток, разболтанный в столовой ложке холодного молока.

Картофельно-капустная запеканка

Состав: 2 большие картофелины, 1/4 вилка капусты, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. панировочных сухарей, соль.

Сварить по отдельности в соленой воде картофель и мелко нарубленную свежую капусту. Капусту с картофелем перемешать, подсолить. Положить смесь в сотейник, хорошо смазанный маслом, сверху покрошить маленькими кусочками сливочное масло, посыпать просеянными сухарями, по крыть промасленной бумагой. Запекать в духовке 20–30 минут.

Перец, фаршированный овощами

Состав: 5 перцев, 3 моркови, 3 луковицы, 50 мл томатного пюре, растительное масло, 1 ст. л. сахара, 0,5 стакана 3 %-ного уксуса.

Перцы положить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем откинуть на дуршлаг и заполнить фаршем. Фаршированный перец уложить на противень, подлить немного воды и запечь в жарочном шкафу до готовности.

Фарш: морковь, репчатый лук, нарезанные соломкой и обжаренные вместе с томатным пюре, сахаром, уксусом, солью. Все хорошо перемешать и довести до кипения.

Блюдо можно подавать в горячем и холодном виде, поливая соком, оставшимся после поджаривания начинки.

Перец, запеченный с сыром

Состав: 1 кг перцев, 4 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана тертого сыра или брынзы, 100 мл молока.

Очищенные от сердцевин перцы запечь до коричневого оттенка. Очистить от кожицы, уложить на противень, залить смесью взбитых яиц, тертого сыра и молока, обрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Пюре из цветной капусты

Состав: 1 кочанчик цветной капусты, 50 мл молока, 1 ч. л. сливочного или растительного масла.

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделить на мелкие кочешки и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль и еще раз прокипятить 1–2 минуты. В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Пюре из разных овощей

Состав: различные овощи, картофель, 1 стакан молока, 1 ч. л. сливочного или растительного масла, 1 ч. л. сахара.

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюле, на дно которой налить немного горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Тушить овощи нужно,

следа за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипятка). Для ускорения варки прибавить сахарный песок. Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности. Горячие овощи протереть через сито, добавить стакан горячего молока, немного соли и хорошо взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Тыква запеченная

Состав: 1 тыква, 2 помидора, 100 г тертого сыра, сливочное масло.

Тыкву вымыть и очистить, нарезать ломтиками, испечь в духовке, затем уложить на сковороду, смазанную маслом. Сверху на каждый ломтик тыквы положить 2–3 кружка помидора, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Тыква в собственном соку

Дольки тыквы очистить от кожицы и нарезать на кубики размером 1–1,5 см. Высыпать все в кастрюлю для тушения, добавить немного воды (вода должна на 3–5 мм покрывать дно кастрюли). Плот но накрыть кастрюлю крышкой и тушить на среднем огне. Когда вода интенсивно закипит, уменьшить огонь и варить 20–30 минут, периодически проверяя готовность. Готовая тыква становится полупрозрачной и совершенно мягкой. Можно полить ее сметаной и добавить зелени петрушки и укропа.

Каша из тыквы

Состав: 1 небольшая тыква, 400 мл молока, 1 ч. л. сахара, соль, любая крупа.

Очищенную тыкву без семян нарезать кубиками и залить 100 мл молока, добавить сахар и соль, довести до кипения и, помешивая, засыпать любую крупу (манную — 4 ст. л., рис, пшеничную — 5 ст. л. без верха), влить остальное горячее молоко, перемешать и варить до готовности. Подать со сливочным маслом.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: 250 г кабачков, 2 яблока, 50 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яичных белка, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной

крупы.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 1 ст. л. масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, поддержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5–10 минут и слегка охладить. Добавить желтки и взбитые белки, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь.

Рагу по-болгарски

Состав: 250 г стручкового сладкого перца, 2 больших помидора, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца.

Лук мелко порубить и слегка обжарить в масле. Сладкий перец вымыть, очистить от семян, нарезать кружками и 15 минут тушить с луком и крупно нарезанными помидорами. Яйца взбить, слегка подсолить, вылить на тушеные овощи и все запечь.

Гренки с овощами

Состав: 4 куска пшеничного хлеба, 150 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 2 листа капусты, 1 морковь, 100 г кабачков, 1 яблоко, 2 листа салата, зелень укропа.

Хлеб обмакнуть в 100 мл молока, смешанного с сахаром и яйцом, и слегка обжарить. Одновременно капусту и очищенные кабачки нашинковать и тушить с оставшимся молоком и маслом. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.

Гренки с капустой, тыквой и сыром

Состав: 4 кусочка пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. масла, 1 яйцо, 1/4 небольшого кочана капусты, тыква или кабачок, 1 яблоко, 1 морковь, зелень петрушки и укропа, тертый сыр, 1 ч. л. сахара.

Нашинковать капусту, морковь, тыкву (или кабачки), потушить с молоком и маслом. Добавить мелко нашинкованные яблоки, зелень, яйцо, сахарный песок, слегка посолить и хорошо перемешать. Горкой положить овощи на толстые ломтики хлеба, сверху посыпать неострым тертым сыром. Запечь в духовке.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: 2 морковки, 50 г морской капусты, 1 яблоко, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. изюма, сахар по вкусу.

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Котлеты морковно-яблочные

Состав: 1 большая морковка, 1 большое яблоко, 1 яичный белок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сухарей, 1 ч. л. сахара.

Морковь нарезать в виде мелкой лапши и тушить до готовности со сливочным маслом и 1/4 стакана воды; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 5–10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить; охлажденную массу разделить на 3–4 части, обваливать в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь.

Морковная запеканка

Состав: 2 морковки, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 с. л. сахара, соль, мука и молоко для соуса, сухари.

Морковь очистить, мелко нашинковать, залить кипятком, чтобы она была им чуть покрыта, и тушить с сахаром под крышкой 20 минут. Приготовить густой соус из муки и молока и влить в морковь. Добавить в пюре желток и взбитый в крепкую пену белок, смешать, выложить в сотейник, смазанный маслом. Сверху посыпать просеянными сухарями, покропить растопленным сливочным маслом. Запечь в духовке.

Капуста, тушенная с рисом

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 1/2 стакана риса, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, зелень петрушки.

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту смешать с луком, выложить в кастрюлю, влить воду, положить рис, добавить растительное масло, чуть-чуть соли и тушить 15 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить все до

Капуста, тушенная с яйцами и луком

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла.

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить в сковороду, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и тушить на слабом огне до полуготовности. Затем положить яйца, добавить соль, сливочное масло, влить немного воды и тушить, помешивая, до готовности.

Цветная капуста с картофельным пюре

Состав: 1/2 кочанчика цветной капусты, 2 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока.

Сварить цветную капусту в подсоленной воде, отбросить на дуршлаг и дать стечь. Протереть и смешать с протертым картофелем. Полученное пюре развести горячим молоком, посолить и прогреть на плите 2–3 минуты, не престаивая взбивать венчиком. До кипения не доводить. При подаче на стол в овощное пюре положить сливочное масло.

Голубцы гречневые

Состав: 300 г гречневой каши, 1 луковица, 1 морковка, 2 ст. л. томатного соуса, листья капусты.

Для начинки голубцов сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить поджаренный на растительном масле лук и пассерованную морковь. Все тщательно вымесить, посолить и поперчить, завернуть фарш в листья капусты. Готовые голубцы уложить в смазанную растительным маслом утятницу, залить разведенным водой неострым томатным соусом и тушить в духовке до готовности.

Пшениные котлеты

Состав: 2 ст. л. пшена, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 яйцо, соль.

Крупу распарить в горячей воде, как для крутой каши. Пшено остудить, прибавить яйцо, муку, соль, хорошенько размешать и разделить котлеты. Обваливать котлеты в панировочных сухарях,

обжарить в раскаленном масле.

Подавать с сиропом, вареньем или сладкой сметаной.

Кулеш

Состав: 2 ст. л. пшена, 100 мл молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, 1 картофелина, 1 луковица, соль.

Крупку перебрать, тщательно перемыть и поставить вариться. Когда закипит, влить горячее молоко, всыпать мелко нарезанный картофель и лук, припущенный в сливочном масле. Посолить, перемешать, накрыть крышкой и поставить в духовку на 1–1,5 часа. Подавать со сливочным маслом.

Домашняя лапша

Состав: 150 г муки, 50 мл воды, 1 ч. л. сливочного масла, 1 желток, соль.

Муку просеять на доску, сделать в ее середине горку углубление, выбить туда желток и кусочек масла, осторожно влить воду, добавить щепотку соли и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять час, накрыв влажной салфеткой, после чего очень тонко раскатать (до прозрачности). Раскатанное тесто положить на решето и дать подсохнуть. Нарезать тесто длинными полосками, положить их друг на друга и шинковать лапшу как можно тоньше. Подсушить на салфетке и хранить в стеклянной банке с закрытой крышкой.

Макароньы с томатным соусом

Состав: 50 г макарон, 100 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 помидор, 1 луковица, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. сметаны, соль.

Растопить сливочное масло и припустить в нем мелко нарезанный лук, добавить дольки помидора (зернышки предварительно удалить) и все вместе обжарить, развести бульоном или молоком, добавить сметану, муку и дать покипеть 15 минут, после чего протереть через сито.

Макароньы отварить до мягкости, откинуть на сито, опустить в томатный соус, посолить, дать вскипеть.

Макароньы с сыром

Состав: 50 г макарон, 100 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. сыра, 1 ч. л. муки, соль.

Отварить макароньы. Приготовить сырный соус: растереть

муку со сливочным маслом, развести теплым молоком и проварить 10–15 минут, посолить и вмешать натертый неострый сыр.

Запеканка из макарон с мясом

Состав: 100 г отварного мяса, 1 луковица, 1 ч. л. сметаны, полстакана вермишели, 2 стакана воды, 1 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль.

Отварить вермишель. Мясо перемолоть и смешать с нашинкованным и обжаренным луком. Перемешать с вермишелью и яйцом. Выложить на смазанную маслом сковороду, смазать сметаной и запечь в духовке.

Запеканка из макарон с кабачками

Состав: 500 г кабачков, 150 г макаронных изделий, 100 мл сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, масло для смазки формы, зелень, соль.

Сварить макароны, откинуть их на дуршлаг, дать хорошо стечь воде. Молодые кабачки вымыть, очистить от кожуры, порезать кружочками. Форму слегка смазать маслом, положить кружочки кабачков, сверху макароны. Смешать сметану с томатной пастой и солью, залить запеканку. Поставить в духовку на 20–25 минут на слабый огонь. Зелень промыть, мелко порезать, посыпать запеканку и оставить под крышкой на 10–15 минут, чтобы запеканка пропиталась ароматом зелени.

Сыр жареный

Состав: 4 ломтика сыра (толщиной 1 см), 1 яйцо, панировочные сухари, рубленый зеленый лук, 1 помидор.

Ломтики сыра обваливать в яйце и панировочных сухарях и поджарить в сильно разогретом жире с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками помидоров.

Сырно-картофельные шарики

Состав: 2 ст. л. сливочного масла, 200 г отварного картофеля, 50 г муки, 1 яйцо, 80 г тертого сыра, соль.

Масло взбить, добавить картофель, муку, сыр, яйцо, соль. Из хорошо вымешанной массы сделать шарики, обваливать в сухарях и жарить.

Яичница-глазунья

Состав: 1 яйцо, 1 ч. л. сливочного масла, соль, зелень.

Яйцо разбить и вылить в миску, чтобы убедиться в его свежести. На маленькой сковороде распустить кусочек сливочного масла и осторожно опустить туда яйцо. В тех местах, где белок жарится слишком быстро, его следует приподнимать ножом, не задевая желток. Не много посолить и сейчас же подавать на стол. Желательно посыпать зеленью.

Яичница с хлебом

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 кусок булки, соль.

Нарезать черствую булку (без корочек), намазать кусочки маслом, подрумянить на сковороде, смазанной маслом. Спустить на гриль осторожно 2 яйца. Поджарить их.

Яичница с сосисками

Состав: 2 яйца, 2 сосиски, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Сосиски разрезать вдоль, обжарить с одной стороны на масле, перевернуть, разбить яйцо между двумя полосками сосиски, жарить до готовности.

Яичница взбитая

Состав: 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль.

Яйцо выпустить в чашку, взбить вилкой, прибавить молоко, размешать и посолить. Распустить на сковороде масло, дать ему закипеть. Вылить взбитое с молоком яйцо в горячее масло и жарить, помешивая.

Яичница с помидором

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 помидор, соль.

Вымыть помидор, вынуть зернышки, нарезать мелкими кусочками, опустить в растопленное масло и по солить. Когда помидор потушится, добавить взбитые яйца и поджарить.

Омлет с сыром

Состав: 2 яйца, 2 ст. л. молока, 50 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Яйца взбить, добавить молоко, соль, натертый на крупной терке сыр и мелко порубленную зелень, тщательно перемешать, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь.

Белковый омлет паровой

Состав: 3 белка, 50 мл молока, 1 ч. л. масла.

Взбить белки, добавить молоко, еще раз взбить, смазать маслом формочку (небольшую сковороду), довести до готовности на среднем огне (когда не будет видно сырого белка).

Омлет с пюре из печени

Состав: 100 г печени, 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 кусок булки, 1 ч. л. муки, молоко, соль.

Приготовить пюре из печени: печень вымочить в про точной воде, очистить от пленок, вырезать канальцы, на резать мелкими кубиками, посолить и посыпать мукой.

На сковороде рас пустить масло, дать ему закипеть и быстро поджарить печеньку. Когда немного остынет, пропустить 2 раза через мясорубку, протереть через сито и прибавить мякиш булки, вымоченной в молоке. Пюре должно быть густоты сметаны.

Приготовить омлет. На середину омлета выложить печеночное пюре, сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Каши

Овсяная каша по-английски

Состав: 3–4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 мл молока, 50 мл сливок или сгущенного молока, зелень.

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Манная каша

Состав: 1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 ст. л. сахара, 30 г сливочного масла, соль.

Молоко довести кипения, добавить соль, сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Манная каша с морковью

Состав: 1/2 стакана манной крупы, 500 мл молока, 1 морковь, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

В натертую морковь положить сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне 1 час. Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, размешать и поставить в духовку на 30 минут.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: 3 ст. л. гречневой крупы, 1 ч. л. сливочного масла, 150 мл воды, соль.

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, по соли и варить под крышкой. Когда крупа разбухает, положить сливочное масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая пуховая

Состав: 1 стакан гречневой крупы ядрицы, 1 яйцо, 2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла.

Ядрицу перебрать, отсеевать от мучной пыли (но не мыть), перетереть со взбитыми яйцами, равномерно рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем.

Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как гречневую кашу. Когда будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и подавать.

Гречка с луком и шпиком

Состав: 2 стакана рассыпчатой каши, 1 луковица, 100 шпика, соль.

Шпик порезать мелкими кубиками. Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком. Горячую кашу перемешать с поджаркой.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: 1 кочанчик цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, 500 мл молока или воды.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша гречневая с кабачками

Состав: 200 г гречневой крупы, 250 г очищенных кабачков, 500 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

Поджарить с маслом (1/2 ст. л) на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с молоком. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать поджаренную крупу, размешать и довести до кипения, положить сливочное масло (1 ст. л.), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Гречневики

Состав: 3 стакана смолотой гречневой крупы, 2 стакана воды, 3 ч. л. сухих дрожжей, масло.

Гречневик — это блин из гречневой муки. Если гречневой муки нет, ее, хоть и более крупного помола, можно получить, измельчив крупу на кофейной ручной мельнице или мельничке для перца либо заменить смесью для детского питания с гречей.

Взять молотую гречневую крупу, молоко или воду, в которых растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить кусок растопленного масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Каша перловая

Состав: 1 стакан перловой крупы, 750 мл молока, 1 ст. л. сахара, соль.

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 10–12 минут и выложить на решето. Как толь ко вода стечет, возвратитъ в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне примерно 15 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Рисовая каша

Состав: 1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 3 стакана молока. 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить горячее молоко, сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить растопленным маслом.

Рисовая запеканка

Состав: 4 ст. л. риса, 2 стакана молока, 2 ч. л. сливочного масла, 20 г сыра, соль.

Рис перебрать, промыть, опустить в кипяток и варить 20 минут на среднем огне. Потом промыть холодной водой и запустить в кипящее молоко. Когда рис впитает в себя все молоко, посолить. Рис укладывать в огнеупорную чашку, смазанную маслом, чередуя слой риса, слой тертого сыра. На верхний слой (из сыра) покрошить сливочное масло и поставить в

духовой шкаф для запекания.

Рисовая каша с яблоками

Состав: 5 яблок, 1 стакан риса, 2,5 стакана воды, 4 ст. л. масла, 2 ст. л. изюма.

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут.

Каша рисовая с фруктами

Состав: 1 стакан риса, 1 стакан воды, 500 мл молока, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. сахара, 300 г яблок, 100 г слив, 2 ст. л. изюма, соль.

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды. Добавить горячее молоко и далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать со сливочным маслом.

Каша рисовая с тыквой

Состав: 1 кг очищенной тыквы, 2 стакана молока, 100 г риса, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. топленого масла, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю и залить горячим молоком. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша ячневая с тыквой

Состав: 200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л молока, соль, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла.

Ячневую крупу промыть. В кипящее молоко добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку.

Горячую кашу можно подавать с маслом и молоком, остывшую — с фруктовым соусом.

Каша пшенная с тыквой

Состав: 1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Каша пшенная на молоке с тыквой

Состав: 1 кг очищенной от кожуры и семян тыквы, 1,5 л молока, 2 стакана пшена, соль по вкусу.

Очищенную от кожуры и семян тыкву мелко нарезать или пропустить через мясорубку, залить горячим молоком и варить 10–15 минут, затем засыпать промытое пшено, положить соль по вкусу и, помешивая, варить еще 15–20 минут до загустения. Для упревания сваренную кашу поставить на 25–30 минут в духовку.

Десерты

Творожный десерт с ягодами и фруктами

Состав: 250 г нежирного творога, 100 мл молока, 250 г ягод или фруктов, 1 ст. л сливочного масла, по вкусу сахара.

Добавляем в творог растопленное сливочное масло, молоко, сахарный песок и тщательно смешиваем до однородной массы при помощи блендера. Далее нужно подготовить фрукты или ягоды. Это могут быть: клубника, малина, персики, вишня, бананы и другие разнообразные плоды. Сделайте фруктово-ягодное ассорти — порауйте членов вашей семьи. Если плоды крупного размера, то их нужно порезать на маленькие кусочки. На дно креманки или стакана выкладываем небольшое количество подготовленных фруктов. Сверху немножко творожной массы. И таким образом повторяем слой за слоем до заполнения емкости. Верх можно припорошить шоколадной крошкой.

Творожный десерт готов. Осень вкусно и полезно! Рекомендуются всем детям старше 2 лет.

Этот десерт можно приготовить за 15 минут.

Творожный пудинг

Состав: 0,5 кг творога, 5 яиц, 100 г сахара, 4 ст. л. белых сухарей, 0,5 стакана изюма, горсть орехов, 3 ст. л. сливочного масла, цедра лимона.

Творог протереть через сито, добавить сахар, масло, яичные желтки, соль, цедру, взбить. Отдельно взбить яичные белки до пены и влить их в миску со смесью. Перемешать полученную массу с сухарями, орехами, изюмом.

Форму для пудинга или кастрюлю смазать маслом, заполнить смесью на три четверти, закрыть крышкой. Поместить форму в большую кастрюлю так, чтобы вода в ней достигала половины формы, подло жив на дно толстую бумагу или марлю в два слоя. Закрывать крышкой и большую кастрюлю и варить пудинг час, подливая воду по мере выкипания. Готовый пудинг упруг, слегка отстает от краев формы.

Выложить на круглое блюдо, подать с фруктовым сиропом или вареньем.

Яблоки, фаршированные рисом и изюмом

Состав: 7–8 яблок, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. л. риса, 1 яйцо, 50 г сливочного масла.

Удалить сердцевину яблок специальной выемкой, наполнить их фаршем и испечь в духовке. Или потушить в гусятнице, подлив немного воды.

Для фарша: рис отварить, соединить его с тщательно промытым изюмом и припустить в небольшом количестве воды. Добавить сырое яйцо.

Банановый творог

Состав: 150 грамм творога, 1 средний банан, 100 г йогурта, ягоды и сахар по желанию.

Творог может быть любым (домашний, магазинный, рыночный), главное условие — свежим.

Разминаем творог в чашке, заливаем йогуртом. Нарезаем банан, добавляем к творогу и перемешиваем. Украшаем и подаем на завтрак.

Для украшения можно использовать клубнику или другую ягоду, которую любит ваш ребенок.

Суфле морковное

Состав: 1 морковка, 1 стакан молока, 40 г манной крупы, 2 яйца, 40 г сахара, 40 г сливочного масла.

Нарезанную морковь потушить на слабом огне, добавив немного молока и сахара, тушить до мягкости. Дважды пропустить через мясорубку, добавить оставшееся молоко и сахар, манную крупу, желтки, взбитые белки и все хорошо взбить. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями формочку и готовить на водяной бане.

Морковь с творогом

Состав: 3 морковки, 250 г творога, 3 яйца, 100 г сахарного песка, 30 г масла, ванилин.

Морковь слегка обжарить на сковородке с маслом или маргарином; пока не остыла, горячей протереть через сито, добавить яичные желтки, сахар, протертый через сито творог, ванилин. Отдельно взбить белки, добавить в них морковную массу. Осторожно перемешивая, выложить в форму и запечь в духовке. Подавать к столу со сметаной или с вареньем.

Сырные шарики

Состав: сыр твердый 400 г, яйца 2 шт., мука пшеничная 8 ст. л., сухари панировочные 4 ст. л., масло сливочное 60 г, масло растительное 600 г.

Сыр натрите на терке, смешайте с яйцами, мукой и размягченным сливочным маслом. Из полученной массы сформулируйте шарики, запанируйте их в сухарях и жарьте во фритюре до образования золотистой корочки.

Это блюдо можно приготовить за 20 минут.

Кнедли с абрикосами

Состав: 500 г творога, 200 г муки, 2 яйца, 10–12 абрикосов, 10–12 кусочков сахара.

Из творога, муки и яиц сделать тесто и дать ему постоять минут 20. Если оно мягковато, добавить еще муки. Вымыть абрикосы, надрезать, вынуть косточки, а на их место положить кусочки сахара. В большой кастрюле вскипятить слегка подсоленную воду. Каждый абрикос завернуть в тонкий слой теста. Кнедли положить в кипящую воду. Они должны не кипеть, а тушиться. После того как кнедли всплывут, дать им потушиться еще минут семь. Затем достать шумовкой, полить маслом.

Апельсиновое сливочное масло

Состав: 180 г сливочного масла, 50 г малинового сока, 1 ст. л. меда.

В эмалированную кастрюлю влить сок из свежавыжатой малины, добавить сливочное масло и мед.

Томить на очень маленьком огне около 8 минут. Дать остыть и взбить блендером. Перелить масло в емкость и поставить в холодильник для остывания. Если ваш ребенок простудился, он с удовольствием съест бутерброд с таким маслом и запьет теплым молоком.

Творожные кнели

Состав: 350 г творога, 200 г сырковой массы, 80 г сахара, 1 манго, 3 персика, 200 г клубники.

Для украшения: 200 г малины, 1 ст. л. сахара.

Пропустите творог через сито, установленное на миску, прижимая десертной ложкой. Добавьте к творогу сырковую массу, 60 г сахара и взбивайте миксером, пока не получится мягкий однородный крем. Накройте миску целлофановой пленкой и поставьте в холодильник.

Почистите манго и порежьте на тонкие ломтики. Почистите персики, порежьте их на кусочки и соберите во второй миске. Вымойте и почистите клубнику, порежьте ее на дольки и добавьте к персикам вместе с оставшимся сахаром. Перемешайте и оставьте настаиваться в прохладном месте.

Непосредственно перед подачей разделите творожный крем на 12 равных порций, формуя кнели двумя столовыми ложками. Разложите кнели на сервировочном блюде на небольшом расстоянии один от другого и между ними выложите ломтики манго. В центр блюда положите порезанные персики и клубнику. Украсьте ягодами малины. Измельчите в кухонном комбайне оставшиеся ягоды малины с сахаром и полейте соусом всю композицию.

Домашний сыр

Состав: 3 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. соли.

В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком добавить творог. Массу, помешивая, нагревать на медленном огне до тех пор, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли вылить в полотняный мешочек, дать сыворотке стечь.

Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогревая на медленном огне и помешивая, соединить со сметаной, яйцом, сливочным маслом.

Желе молочное

Состав: 1 л молока, 1 стакан воды, 2 ст. л. желатина, 4 ст. л. сахара, ванилин.

В холодную кипяченую воду всыпать желатин и оставить на 40 минут для набухания. В кипящее молоко положить сахар, добавить набухший желатин и, постоянно помешивая, поварить на слабом огне до тех пор, пока желатин не растворится.

Затем положить немного ванилина, перемешать, налить молочную смесь в формочки и остудить.

При подаче каждую формочку на 1–2 секунды опустить в горячую воду и, перевернув ее, переложить желе на тарелку.

Желе апельсиновое (лимонное)

Состав: 1 апельсин или лимон, 1 стакан воды, 2 ст. л. сахара в лимонное желе, 1 плитка желатина.

Натереть на мелкой терке цедру с лимона или апельсина.

Плод разрезать пополам и отжать сок, затем мякоть измельчить и положить в отжатый сок, долить воды, довести до кипения, процедить. Добавить в отвар сахар, размоченный желатин, перемешать. Добавить цедру, дать настояться и процедить через намоченную и хорошо отжатую полотняную салфетку.

Охладить, разлить по вазочкам или формочкам, выставить на холод. Перед подачей лимонное желе хорошо залить сиропом.

Желе вишневое

Состав: жидкое вишневое варенье, 1 плитка желатина, лимонный сок, ванилин.

Из вишневого варенья отделить сироп, слегка разбавить его кипяченой водой. Желатин залить холодной водой и оставить на час.

Затем желатин в кастрюльке поставить на огонь и помешивать, не доводя до кипения. Постепенно вливать в кастрюльку сироп, добавив по вкусу лимонный сок (или лимонную кислоту) и ванилин.

Процедить жидкость через марлю, разлить по формам и поставить в холодильник.

Желе морковное

Состав: 4 моркови, 100 г сахарного песка, 30 г желатина, лимонная кислота на кончике ножа, 300 мл воды.

Очищенную и промытую морковь натереть, отжать сок, а оставшийся жмых залить водой и варить 10–15 минут. Процедить, добавить сахар, довести до кипения и ввести предварительно замоченный желатин и лимонную кислоту. Затем смешать отвар с морковным соком, разлить в формочки и охладить.

Домашняя простокваша (I вариант)

Молоко пастеризуют при +85 °С без выдержки или кипятят. Затем охлаждают до +35- +40 °С в холодной воде.

Пастеризовать и охлаждать молоко нужно в одной и той же посуде.

Подготовленное молоко заквашивают, хорошо перемешивая, предыдущей простоквашей из расчета 0,5 стакана на 1 л. Для заквашивания можно использовать приобретенную в магазине сметану.

После этого молоко разливают в банки и помещают в темное место при +35- +38 °С.

Простокваша будет готова через 6–10 ч.

Домашняя простокваша (II вариант)

Молоко вскипятить, охладить до 30–35 °С, добавить к нему готовую простоквашу (2–3 ч. ложки на стакан молока) или сметану (0,5 ст. ложки на стакан молока), все хорошо размешать, разлить в стаканы, накрыть и поставить на 18–20 ч в теплое место.

Срок хранения простокваши не более 3 суток при температуре не выше 8 °С.

Простоквашу русской кухне традиционно подают с сахаром и высушенными в печи или духовке сухарями из свежего ржаного хлеба.

Варенец

Состав: 1,5 л молока, 1 ст. л. сметаны.

Разлить молоко в 3 бутылки и поставить в большую, не очень глубокую глиняную миску. Поместить миску в духовку.

Когда на молоке образуются румяные пенки, опустить их ложкой на дно. Так повторить 4 раза.

Затем отлить 1 стакан молока, остудить, разболтать со столовой ложкой сметаны, перемешать с остальным молоком.

Разлить молоко в стаканы, распределив поровну пенки, и держать в теплом месте. Для ускорения скисания в молоко обычно кладут корочку черного хлеба. Когда скиснет, поставить в холодильник.

Подать с сахаром и сухарями из ржаного хлеба.

Варенец (старинный рецепт)

Состав: 1 л молока, 0,25 л сливок, 1/2 стакана сметаны, 1 желток, 1 ст. ложка сахара.

Молоко и сливки смешать в кастрюле и поставить в духовку. Когда появятся пенки, опускать их ложкой на дно и взбалтывать. Одну пенку оставить на тарелке. Молоко должно выкипеть на одну треть.

Взнуть его из духовки и остудить до температуры парного молока. Добавить сметану, смешанную с желтком и сахаром, взбить венчиком, разлить по чашкам и положить сверху по кусочку пенки.

Держать в теплом месте (30–40 °С), пока не скиснет. Затем поставить в холодильник.

Подать с сахаром, корицей и сухарями.

Каймак

Состав: 3 стакана сливок, 1 стакан сахара, 1/4 пакетика ванильного сахара, сок 1 лимона.

Два стакана сливок, смешанных с сахаром и ванильным сахаром, сварить на слабом огне до готовности (каймак готов, если капля, опущенная в холодную воду, загустевает до консистенции сметаны).

При варке каймака нужно следить, чтобы он не пригорел.

Доведенный до пробы каймак снять с огня, охладить (можно поставить в посуду с холодной водой), затем взбить лопаточкой, при этом добавляя по капле лимонный сок. Когда каймак будет хорошо растерт, т. е. станет густым и белым, ввести в него оставшийся стакан взбитых сливок. Массу хорошо вымешать и поставить в холодильник.

Каймак используется в основном для прослойки вафель.

Напитки

Бананово-молочный напиток

Состав: 1 яйцо, 20 мл лимонного сиропа, 1/2 банана, 50 мл молока, лед.

В миксере взбить яйцо с сиропом до пышной массы. Затем нарезать небольшими дольками половину банана и добавить его вместе с молоком к взбиваемой смеси.

Готовый напиток налить в стакан, взрослым можно со льдом.

Молоко с фруктовым соком

Состав: 3 стакана молока, 1 стакан фруктового сока, 4 ст. л. сахарного песка.

В холодное пастеризованное молоко добавить фруктовый сок (сливовый, клубничный, черносмородиновый и другие), сахар и размешать.

Так же можно приготовить молоко с фруктовым сиропом, но в этом случае не следует добавлять сахар.

Молочный коктейль

Состав: 3 стакана молока, 100 г мороженого, 1 стакана сиропа.

В миксер или ручную взбивалку влить холодное пастеризованное молоко, добавить мороженое, фруктовый сироп и хорошо взбить коктейль.

Подавать коктейль нужно в охлажденном фужере, с натуральной или искусственной соломинкой.

Кисель молочный

Состав: 1 л молока, 125 г сахара, 3 ст. л. кукурузного крахмала, ванилин, 1 стакана вишневого или клюквенного сиропа.

Молоко нагреть до кипения, добавить сахар, перемешать (чтобы сахар растворился), ввести разведенный холодным молоком крахмал и варить в течение 3–5 минут. В конце варки добавить ванилин и размешать.

Молочный кисель можно приготовить густым — в виде желе. Для этого нужно увеличить дозу крахмала. Готовый густой кисель надо выложить в смоченные водой формочки и охладить.

Перед подачей опустить каждую формочку на 1–2 секунды в кипяток и, опрокинув ее, переложить желе на десертные тарелки или блюдца, полить фруктово-ягодным сиропом (или сиропом, приготовленным из варенья).

Кисель из черники

Состав: 1 стакан черники, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. сахара, 2 ломтика лимона, 0,5 л воды.

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем на краю плиты настаивать 10–15 минут. После этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок.

Подавать к столу теплым.

Кисель из ревеня

Состав: 6 стеблей ревеня, 1 ч. л. с верхом картофельной муки, 3 ст. л. сахара.

Ревень очистить, нарезать и залить стаканом горячей воды. Варить под крышкой до мягкости. 1/4 стакана отвара охладить и развести в нем картофельную муку. Остальной отвар поставить на плиту и добавить сахар. Все объединить. Вскипятить кисель 1–2 раза и подавать.

Кисель из сухих фруктов

Состав: 1 стакан воды, 50 г сухофруктов, 1 ч. л. крахмала, 1 ст. л. сахара.

Сухие фрукты перебрать, перемыть в нескольких водах и залить холодной водой за 2–3 часа до начала варки. Варить под крышкой 25–30 минут, после чего отвар слить, а мягкие фрукты протереть.

Кисель из любых свежих ягод

Состав: 100 г ягод, 2 стакана воды, 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. сахара.

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой, потом положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить горячей водой, поставить на огонь, довести «до пара» и процедить сквозь марлю. Объем жидкости долить до 2 стаканов, если

окажется меньше.

Часть процеженного отвара (1/2 стакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде. Крахмал разводить отваром из ягод, а не водой.

Кисель овсяный кислый

Состав: 100 г «геркулеса» или овсяной муки, 1 корочка ржаного хлеба, 1 ст. л. сахара, соль, 1 ст. л. сливочного масла, 250 мл воды.

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался овсяный кисель.

Овсяную муку или «геркулес» залить холодной водой, перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку ржаного хлеба и оставить в тепле на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее сахар и кипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая.

Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать остыть и разрезать на порции. Подавать с холодным молоком.

Кисель из меда

Состав: 500 мл воды, 100 г меда, 1 ст. л. крахмала, 4–6 шт. гвоздики, 2–3 ч. л. лимонного сока, цедра одного лимона.

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Коктейль из кураги

Состав: 60 г (чуть больше 0,5 стакана) кураги, 1 ч. л. изюма, 100 мл молока или яблочного сока.

Курагу залить водой, чтобы она покрыла фрукты, и оставить на ночь, чтобы курага набухла, протереть ее через сито, добавить

изюм, молоко или яблочный сок (если он не вызывает вздутия живота), хорошо размешать и подать.

Яблочная вода

Состав: 1 сочное яблоко, 1 ломтик лимона, 3 ст. л. сахара.

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить сироп, сваренный из сахара, и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник. Можно добавить лимонную кислоту по вкусу.

Отвар из черники

Состав: 1 стакан воды, 1 ст. л. сушеной черники, лимонный сок, сахар.

Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 минут, затем оставить на 1 час настояться, процедить, подлить лимонный сок. По вкусу добавить сахар.

Отвар шиповника

Состав: 1 ст. л. ягод шиповника, 3 стакана воды.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить крутым кипятком. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут.

Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

Изюмный отвар

Состав: 1/2 стакана изюма, 1 стакан воды.

Изюм перебрать, промыть, мелко нарубить, залить водой, кипятить 10 минут, отжать. В полученный отвар можно добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Лимонный морс

Состав: 500 мл воды, 1 лимон, 100 г сахара.

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из

лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать.

Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Брусничный морс

Состав: 150 г брусники, 120 г сахара, 1 л воды.

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Клюквенный морс

Состав: 1 стакан клюквы, 100 г сахара, 1 л воды.

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, от бросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить.

В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: по 200 г яблок и слив, 100 г груш, 300 г дыни, 1 л воды, 100 г сахара.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Компот из слив

Состав: 500 г слив, 200 г сахара, 2 л воды.

Сливы положить в кипяток и греть, пока не лопнет кожица. Затем откинуть их на сито, очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть косточки.

Из сливового отвара и сахара сварить сироп и затем положить туда сливы.

Компот из персиков

Состав: 10 персиков, 1 л воды, 100 г сахара.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Состав: 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 100 г сахара, 3 стакана воды.

Чернослив, изюм и курагу промыть два — три раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу и изюм и варить еще 5 минут.

Если чернослив слишком сухой, можно предварительно замочить его в теплой воде на несколько часов.

Напиток «Здоровье»

Состав: сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Морковный сок со сливками

Состав: 150 г моркови, 50 мл сливок, 25 мл воды.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, после чего размешать, отжать сквозь марлю, соединить со сливками.